А.А. БИРЮКОВ

ЭТА ВОЛШЕБНИЦА БАНЯ



А. А. БИРЮКОВ

ЭТА ВОЛШЕБНИЦА БАНЯ

Москва
«Советский спорт»
1991

ББК 75.0
Б64

Бирюков А. А.

Б64 Эта волшебница баня.— М.: Советский спорт, 1991.— 110 с., ил.

ISBN 5—85009—076—2

Баня не только моет, она благотворно влияет на организм человека. Каковы особенности различных видов бань? Как правильно подготовить парную и сделать массаж? Как заготовить веник и как его запарить, как правильно париться веником? Какие настои трав применять и в каких случаях? Можно ли париться детям? Когда баня противопоказана? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге.

Для массового читателя.

Б $\frac{4202000000—1224}{99(02)—91}$ 134—90 ББК 75.0

ISBN 5—85009—076—2

НАПУТСТВИЕ ЧИТАТЕЛЮ

Бани становятся неотъемлемой частью режима здорового образа жизни. Это хорошо, ведь по эффективности лечебного, профилактического, гигиенического и восстановительного воздействия на организм человека, как справедливо утверждал большой знаток бань доктор медицинских наук, профессор И. М. Саркизов-Серазини, баня не уступает никакому даже прекрасно организованному отдыху и никакому самому модному и дорогому лекарству.

И все же горожане, живущие в современных квартирах со всеми удобствами, порой спрашивают: зачем ходить в баню, если есть ванна? Казалось бы, ответить на этот вопрос можно однозначно. Но это не так. Проведенное нами социологическое исследование позволило установить, что одни ходят в баню для того, чтобы получить удовольствие от парилки, другие — просто помыться (не любят мыться в ванне дома), а спортсмены, танцовщики, космонавты, артисты и представители многих других профессий посещают баню для того, чтобы снять напряжение, восстановить силы, получить заряд бодрости и энергии. Некоторые ходят в баню с целью снижения веса. Из истории мы знаем, что в Древнем Риме, например, в бане не только мылись: здесь читали стихи, пели, рисовали, философствовали и т. д. Микеланджело создал в банях замечательные скульптурные произведения — шедевры мирового искусства.

В этой книжке вы найдете сведения о том, как возникли бани на Земле, какой путь развития они прошли. Это и само по себе интересно, но главное, пожалуй, в другом. Столь долгая, тысячелетняя история верности человечества идее бани — убедительное свидетельство того благотворного влияния, какое баня оказывает на организм человека. На основании опыта, накопленного веками, установлено, что баня — это и гигиеническая, лечебная и профилактическая процедура; однако тот же опыт говорит: воздействие бани должно строго контролироваться.

Советуем вам внимательно прочитать книгу, и тогда вы будете знать, как правильно пользоваться баней, как с ее помощью сохранить здоровье, работоспособность и душевное равновесие.

ИЗОБРЕТАТЕЛЬ – ЧЕЛОВЕЧЕСТВО

Из глубины веков

О бане написаны трактаты и диссертации, ее значение для человека обсуждается на научных конгрессах с участием медиков и физиологов, социологов и этнографов. И это понятно: ведь не случайно слово «баня» происходит от латинского «бальнеум», что означает «прогнать хворь, боль, грусть».

Бани были известны еще в глубокой древности. Их знали и применяли все народы мира. При археологических раскопках то и дело обнаруживаются следы сооружений, предназначенных для ухода за телом. Их внешние формы были различными, приспособленными и к климатическим условиям, и к используемому строительному материалу, и к традициям и образу жизни людей. Однако во всех случаях это была баня — с ее непременным теплом, источником которого служила горячая вода или раскаленные камни, обливаемые водой.

Историю возникновения и развития бани можно проследить по литературным источникам, дошедшим до нас из Древнего Востока, Египта, Ассирии, Вавилона, Греции и Рима.

Первые бани, по сообщению Геродота, появились у разных народов, по-видимому, одновременно, на стадии родовых и племенных общин. В одних случаях это были естественные водоемы, в других — бассейны, ванны, души и парильни с горячим сухим или влажным воздухом. Вначале погружение в горячий источник было, вероятно, простым инстинктивным движением человека с целью согреться или облегчить свои страдания.

В народной медицине Востока водные процедуры заняли видное место еще 3—3,5 тысячи лет назад. Так, первостепенное значение как лечебная, гигиеническая и профилактическая процедура баня имела в Древней Индии. Самые ранние указания на использование с лечебной целью горячих источников и ванн имеются в священных книгах древних индийцев, написанных за 1500 лет до н. э.



Водные процедуры в виде купания, обливания и парения с похлестыванием веником по телу широко использовались и славянскими племенами Древней Руси.

На происхождение пара существует множество точек зрения. Одни исследователи полагают, что парная баня проделала путь с Востока на Север через славянские племена, другие утверждают, что никому, кроме народностей финно-угорской группы, такая баня не была известна. Однако еще Геродот писал о том, что скитиане, у которых бани были в виде шалашей, получили пар, бросая на горячие камни конопляное семя. Ацтеки и другие американские индейцы строили парные бани в виде куполообразных земляных сооружений (индейцы кочевых племен, нагрев камни, просто заносили их в свои вигвамы, брызгали на них воду и парились). Любопытно, что древние мексиканцы, чтобы усилить потоотделение, периодически прикладывали к телу нагретую траву, что напоминает нынешний метод прогрева тела при помощи похлестывания его веником.

Существует мнение, что толчком зарождению идеи парной бани послужили капли дождя, попавшие через протекающую крышу на горячие камни домашнего очага, или даже просто вода, случайно вылитая на очаг нашими предками. Некоторые специалисты полагают, что первое использование человеком пара связано с гейзерами... Но в любом случае есть основания считать, что баня как изобретение не может принадлежать какому-либо одному народу.



Она издревле применяется везде, где жили и живут люди, причем детали банной процедуры у разных народов, при всем их многообразии, довольно схожи.

От шалаша до дворца

Постепенно наши далекие предки стали понимать, что водные горячие процедуры помогают избавляться от недугов, снимают усталость, поднимают настроение. Появилась потребность в постоянном применении термовоздействий, а значит,— в строительстве (и дальнейшем совершенствовании) банных сооружений.

В Риме в 317 г. до н. э. были построены уникальные акведуки, по которым ежедневно в город поступал миллион кубических метров воды — ровно половина того объема, который получает Рим сегодня. Эти акведуки — один из символов технического гения древних римлян.

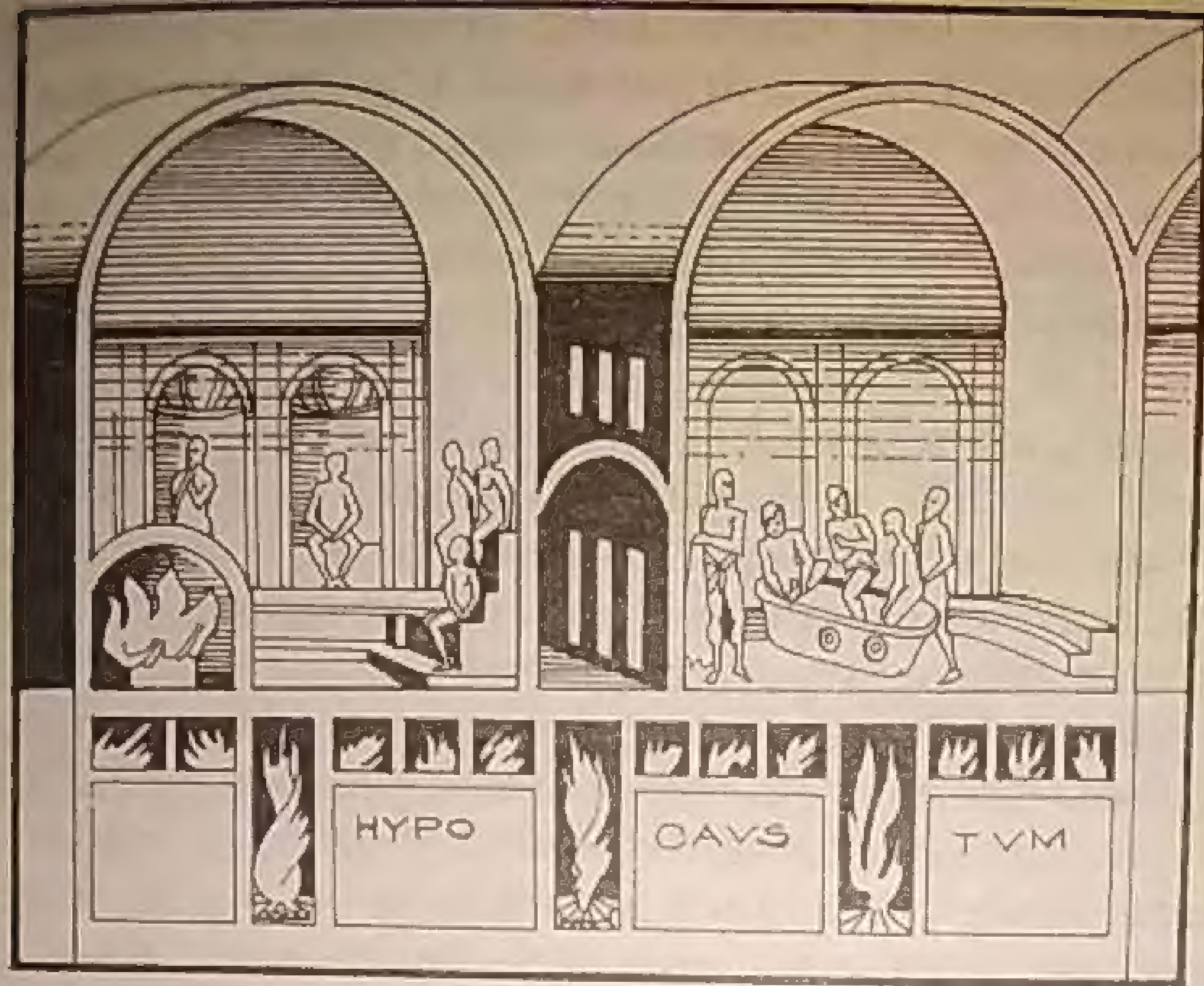
В Греции во времена Платона бани облицовывались мрамором, украшались прекрасными статуями. При Платоне были учреждены общественные бани и созданы специальные законы о них.

В Греции IV—I вв. до н. э. процветал подлинный культ тела, здоровья. Для молодежи были практически обязательными атлетические упражнения и состязания. Парфю-





меры изготавл
ва для умащин
города Эреза (
цепт духов. В
Эстафету
культуры, в то
Рим. В период
ность получил
тела и купания
ды массажа д
ности фигуры,
банях процеду
искусству рабы
щества с учетом
роскошно отде
ных занятий и
рициев были ч
О широком
детельствуют па
него Рима — кр
нее), рассчитан
новременно. Ст
могли мыться бе
но. Мужчины хо
ко раз в день.
Древние рим



меры изготавливали ароматические масла и другие средства для умащивания тела. А ученик Аристотеля Теофраст из города Эреза (372—288 гг. до н. э.) составил прекрасный рецепт духов. Важное место в этом ряду занимали и бани.

Эстафету развития и совершенствования физической культуры, в том числе и водных процедур, от Греции принял Рим. В период расцвета Римской империи особую популярность получили знаменитые термы, где после распаривания тела и купания в бассейне широко применялись разные виды массажа для укрепления здоровья, сохранения стройности фигуры, силы мышц и эластичности кожи. В богатых банях процедуры выполняли специально обученные этому искусству рабы. Бани строились для людей разных слоев общества с учетом их вкусов и потребностей. Некоторые бани, роскошно отделанные, служили местом отдыха, спортивных занятий и развлечений. Лучшим временем дня для патрициев были часы пребывания в публичных купальнях.

О широком распространении и применении бань свидетельствуют памятники городского благоустройства Древнего Рима — крупные бани-термы (с III в. до н. э. и позднее), рассчитанные на несколько тысяч купающихся одновременно. Стоимость бани была символической. Дети могли мыться бесплатно. Бани были открыты круглосуточно. Мужчины ходили туда ежедневно, иногда даже несколько раз в день.

Древние римляне знали множество секретов приготов-

ления различных ароматических средств, эссенций, настоев. Особенно популярны были мази, приготовленные на животных жирах с благовониями. Без них невозможно было обойтись: мыла еще не изобрели. Для удаления жира и грязи с тела пользовались пемзой, мелом или луковой золой. Современные итальянские ученые по археологическим и историческим материалам воссоздали несколько мазей, применявшихся в Древнем Риме при массаже в банях. Среди них «Родиний» с запахом розы, вербены и лимонника; «Телинум», изготовлявшийся из оливкового масла и цедры особого сорта апельсинов,— Цезарь предпочитал его другим ароматическим веществам, принимая массаж в бане...

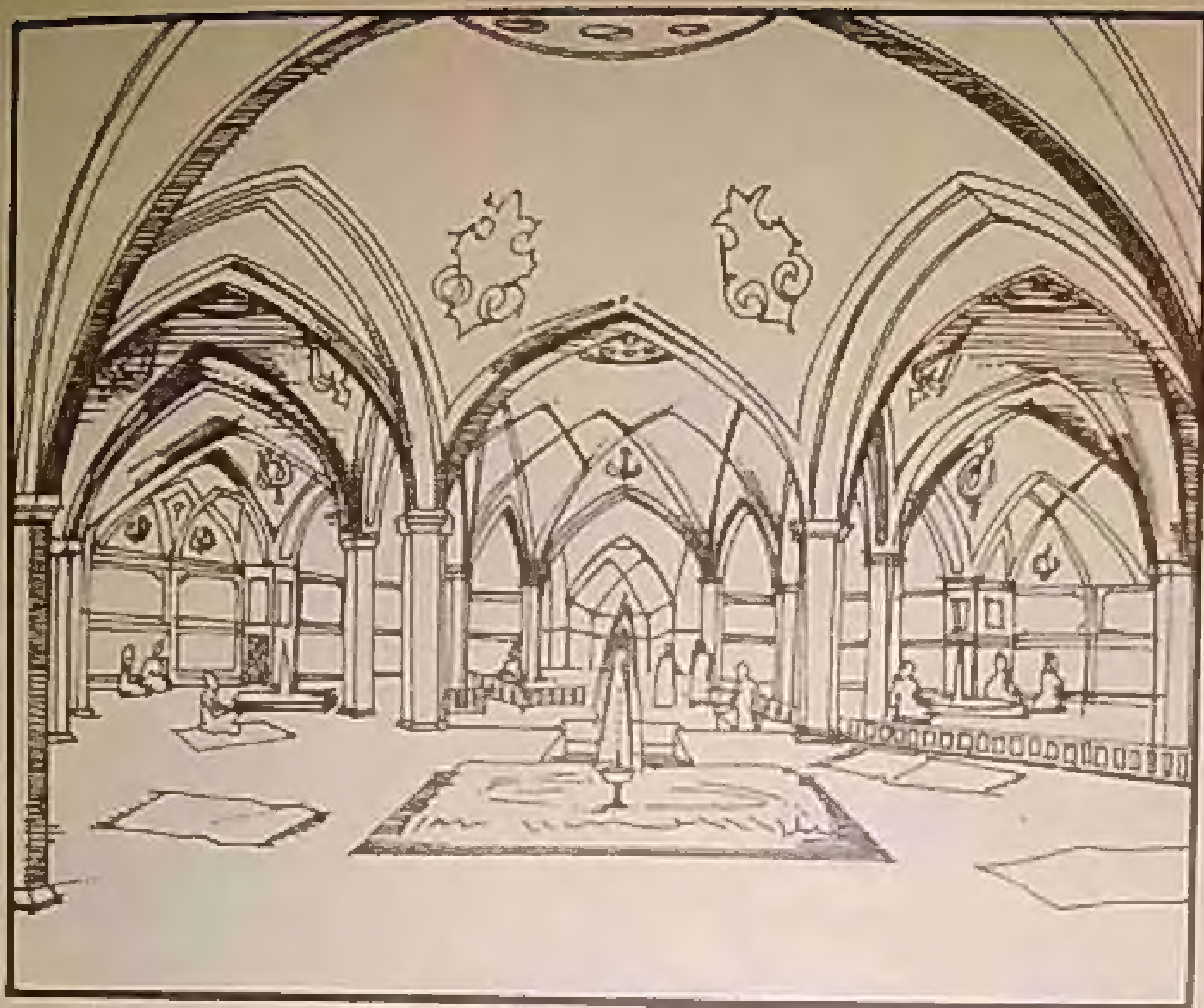
Римские врачи много писали о пользе банных процедур при лечении различных заболеваний. Легендарному Асклепиаду приписывают девиз: «Вылечить быстро, верно и приятно»; лучшими средствами врачевания он считал воду, тепло и массаж. Примеру «отца медицины» следовали Цельс, Гален и другие врачи, которые рекомендовали посещение бани при слабости и усталости, при ревматизме и многих других заболеваниях.

Бухарские бани

После падения Римской империи бани и массаж как средство гигиены, профилактики и лечения болезней надолго исчезли из жизни европейских народов. Распространение христианства с его идеей умерщвления плоти, разумеется, не могло способствовать их развитию, ведь уход за телом считался одним из проявлений язычества. Но в странах Востока традиция применять бани в медицине и быту сохранилась.

Наивысшего развития арабская медицина достигла в X—XI вв. Выдающиеся ученые Разес (Абу-Бакр), Ар-Рази и Ибн Сина (Авиценна) на основе учений и трудов Гиппократа и Галена разработали новые оригинальные методы лечения больных. В сочинениях Авиценны «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления», получивших широкую известность не только на Востоке, но и в Европе, содержатся рекомендации по поддержанию чистоты тела, использованию природных источников с гигиенической и лечебной целями, дано подробное описание банной процедуры. Труды арабских ученых способствовали распространению бань в Персии, Турции, Хиве, Бухаре, Армении, Грузии.





Бани на Востоке не были такими роскошными, как в Греции и Риме. Типичные восточные бани можно видеть и сейчас, например в Бухаре, в «старом» городе. При входе в баню имеются два раздевальных зала; затем посетитель опускается на два метра по ступенькам, потом еще метра на полтора по наклонной гладкой площадке. В мыльное отделение ведет полутора-двухметровый длинный коридор, и только после этого вы оказываетесь в круглом мыльном зале. Три узких (как и при входе в мыльное отделение) прохода ведут один в парное отделение, второй — в менее горячее помещение, третий — в прохладное помещение для отдыха. Отдохнув, посетитель или еще раз посещает парилку, или моется и массируется у специальных банщиков-массажистов.

Источником тепла и пара служит огромный котел с водой, вмазанный в стену на один-два метра ниже уровня небольшого отверстия, откуда поступает пар. Парилка, мыльное отделение, комнаты отдыха обогреваются специальным дымоходом, проложенным под мраморным полом (как в римских банях).

Турецкие бани

Общественные бани в Турции — это огромные каменные сооружения с высокими куполами, через которые поступают свет и свежий воздух; помещения украшены мра-

морными колоннами и фонтанами. Посетителям дают специальную деревянную обувь, чтобы не обжечь ноги о горячий мраморный пол.

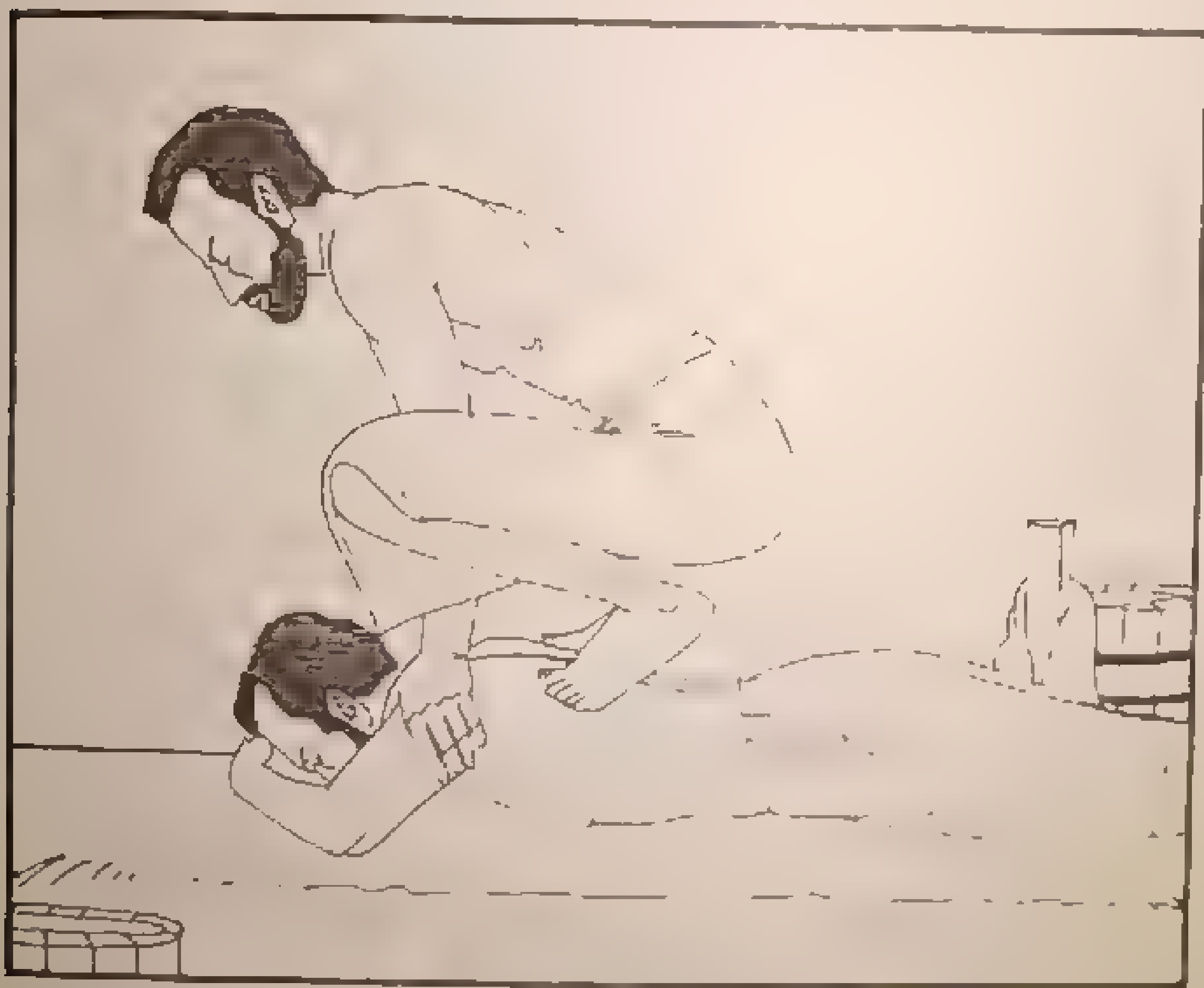
Особо надо остановиться на массаже в турецких банях. Банщик-массажист вначале щадяще, почти нежно, а затем до боли растирает тело и хлопает (чаще всего по больным местам) огромной рукавицей, связанной из самой грубой шерсти. Все это лишь вступление. Только когда посетитель расслабится, а суставы «размякнут», начинается настоящий массаж. Новичку он напоминает пытку. Массажист, например, ловко захватывает стопу и начинает сгибать но-





гу во всех суставах
прыгает коленями на
ной спине съезжает
Первые минуты п
вы не уходит мысль
сустав. Но постепенн
массажист в это врем





гу во всех суставах одновременно. А затем неожиданно прыгает коленями на лопатки массируемого и по намыленной спине съезжает вниз.

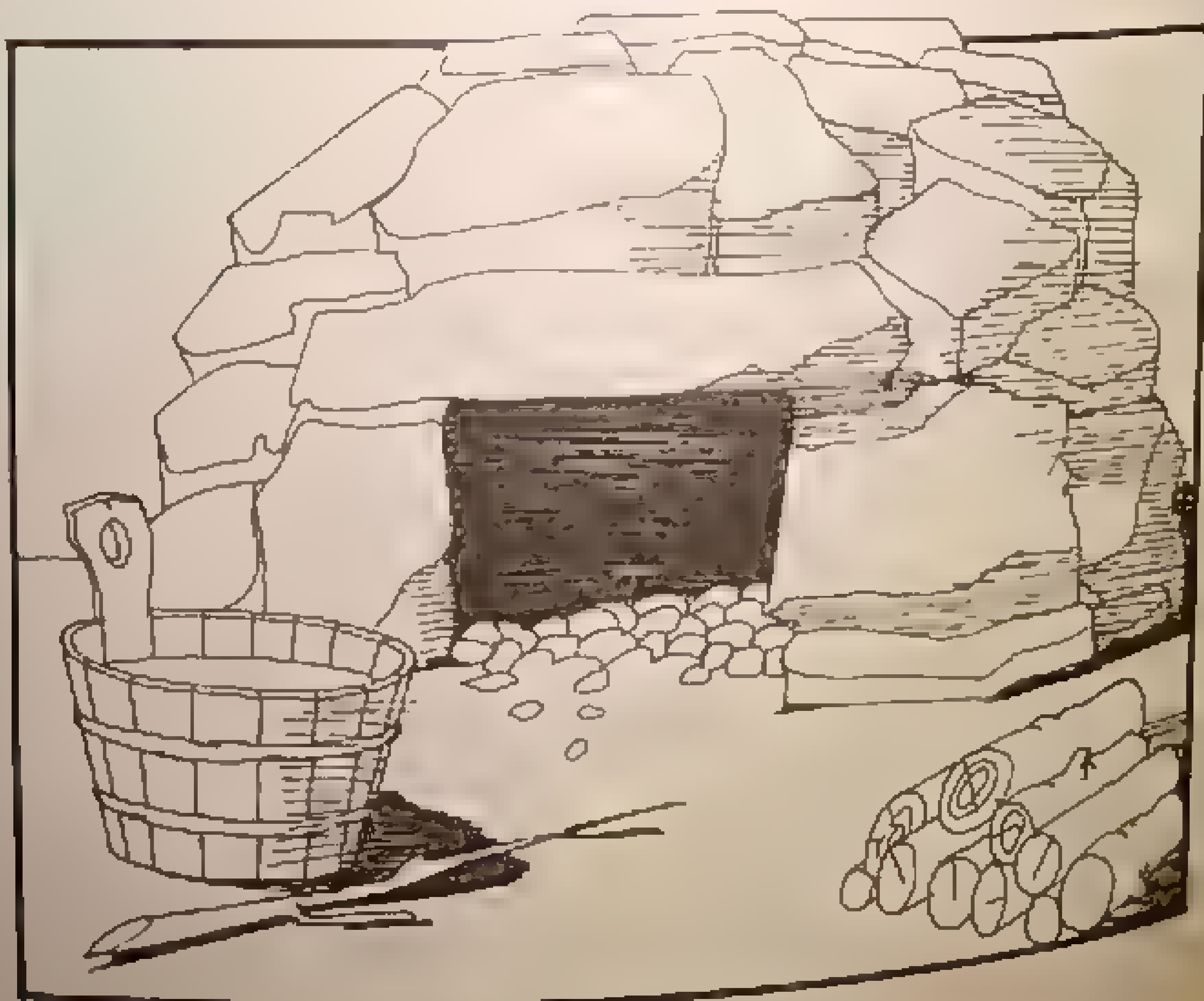
Первые минуты посетитель скован и напряжен, из головы не уходит мысль: вот-вот сломает ребра или вывихнет сустав. Но постепенно он успокаивается и расслабляется, а массажист в это время то надавит на сустав или мышцы до

боли, а то обольет тело горячей пенистой мыльной водой. Потом помогает встать и, поддерживая, уводит к тюфяку, где посетитель спит, пока не проснется. А проснется — выпьет крепкого чаю или кофе, съест шербет и запьет его лимонадом...

Русский вариант

История развития бань на Древней Руси и в России средних веков имела свои самобытные черты. Летописец Нестор (IX в.) писал, что бани встречаются по всей стране и что русские очень любят, попарившись в бане, поваляться в снегу или окунуться в прорубь. Арабские путешественники, побывавшие на Руси в X в., отмечали, что в деревнях бани представляют собой землянки, которые используются и как жилища. Действительно, в старину вначале строили баню и жили в ней, пока возводили жилой дом.

Адам Олеарий, секретарь Шлезвиг-Гольштейнского посольства в России в 30-х гг. XVII в., рассказывал: «Русские могут выносить чрезвычайный жар, и в бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить. Затем, когда от такого жару они сделаются все красными и изнемогут до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, они

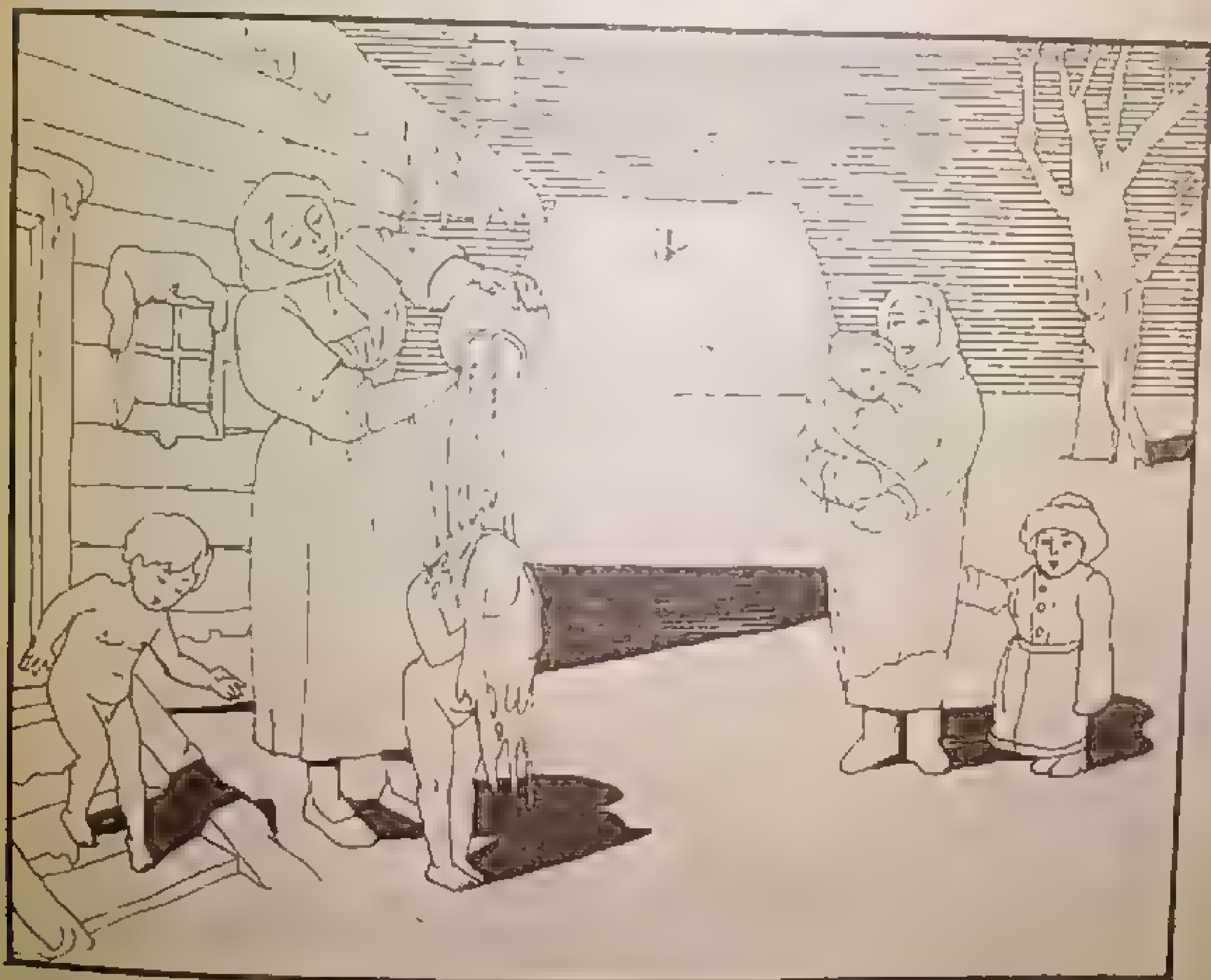






выбегают из нее голыми
обливаются холодной во
валяются в снегу, трут
остывши таким образом





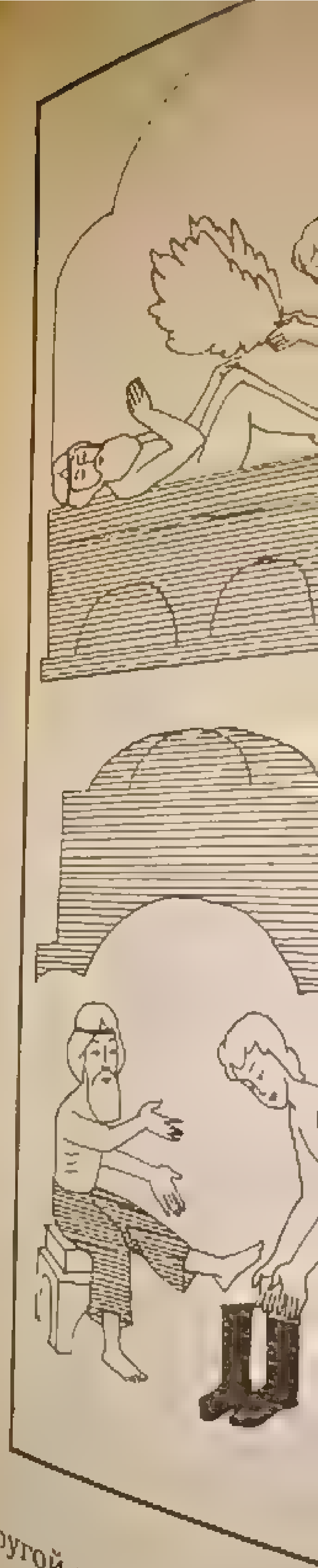
выбегают из нее голыми, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодной водой, а зимой, выскочив из бани, они валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню».

Истоки парных бань в России идут от народной гигиены, возникшей еще раньше, чем народная медицина. Однако такие народные гигиенические средства, как омовение в водоисточниках, применение горячих ванн и парных бань, были направлены не только на поддержание чистоты тела, но и на сохранение здоровья, закаливание, поддержание молодости и красоты. Даже новорожденного ребенка купали в теплой воде с небольшим количеством щелока, полученного из соломенной золы (более нежной, чем древесная), рано начинали припаривать в бане березовым веничком, предварительно смазав кожу ребенка толстым слоем дрожжей и завернув его в пеленку.

Женщины, заботясь о здоровье и красоте кожи, с успехом использовали пищевые продукты: молоко, простоквашу, ржаной хлеб, сметану, хлебный квас, мед, толокно, растительное и сливочное масло, огурцы, яйца и т. д., а также листья, корни, плоды многих растений. В бане применялись наиболее распространенные растения: листья ромашки, зверобоя, подорожника, чистотела, [illegible], дубовая кора, крапива, мята и др.

В XVII в. был построен новый, более современный водопровод. Вода самотеком поступала по специальной галерее в колодец, находившийся в подвале Свибловой башни. Оттуда при помощи конного привода вода подавалась в бак, находившийся на башне, и по свинцовым трубам поступала в резервуар, а отсюда — в царские бани.

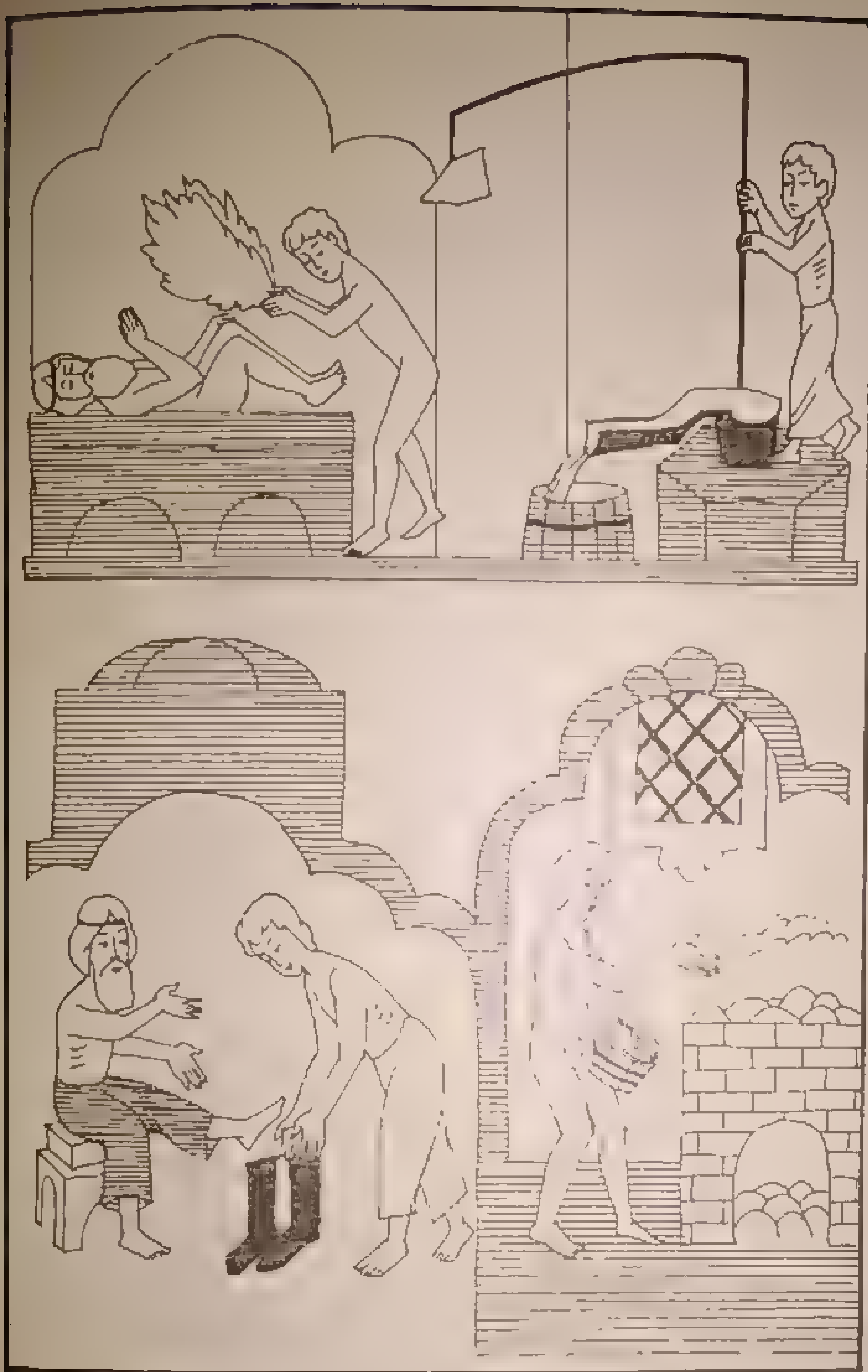
Историки и этнографы отмечают, что в русских деревнях издавна сохранялся также обычай париться в печи. Так, П. И. Страхов в своем труде «Сказания русского народа» описал: «Когда истопят печь пожарче, например под хлеба, то как вынут их, возьмут воду, нагреют загодя, настелют под (дно в печи — *прим. авт.*) соломою, веник прихватят, распаренный домягка. Для хорошего духу — небольшую посудину с квасом. А ежели жених или невеста перед свадьбой — то с пивом: еще запашистее. Улегшись в печи как способнее, велит человек заслонить за собой устье печи, прыскает по сторонам и поверху квасом ли, пивом ли. Всего лучше пучком соломы прыскать. Потом ее в воду окунуть и прыснуть снова — пару поддать себе, сколько надобно, а потом уже и париться. Выходит разопрелый человек из печи в сени или во двор — холодной водой окатывается. Непременно надо полежать потом — на лавке или на полу, на соломе. Отдохнув, помыться у печи со щелоком, а ежели опять на теле зуд почувствует, снова в печь лезть и париться



ся в другой раз. Кто по ст...
бывает, так что сам в печ...
ладывают его на доску и, к...
полезет другой человек,...
дряхлого».

Большим любителем...
А. С. Пушкин, прекрасно...
Людмила».

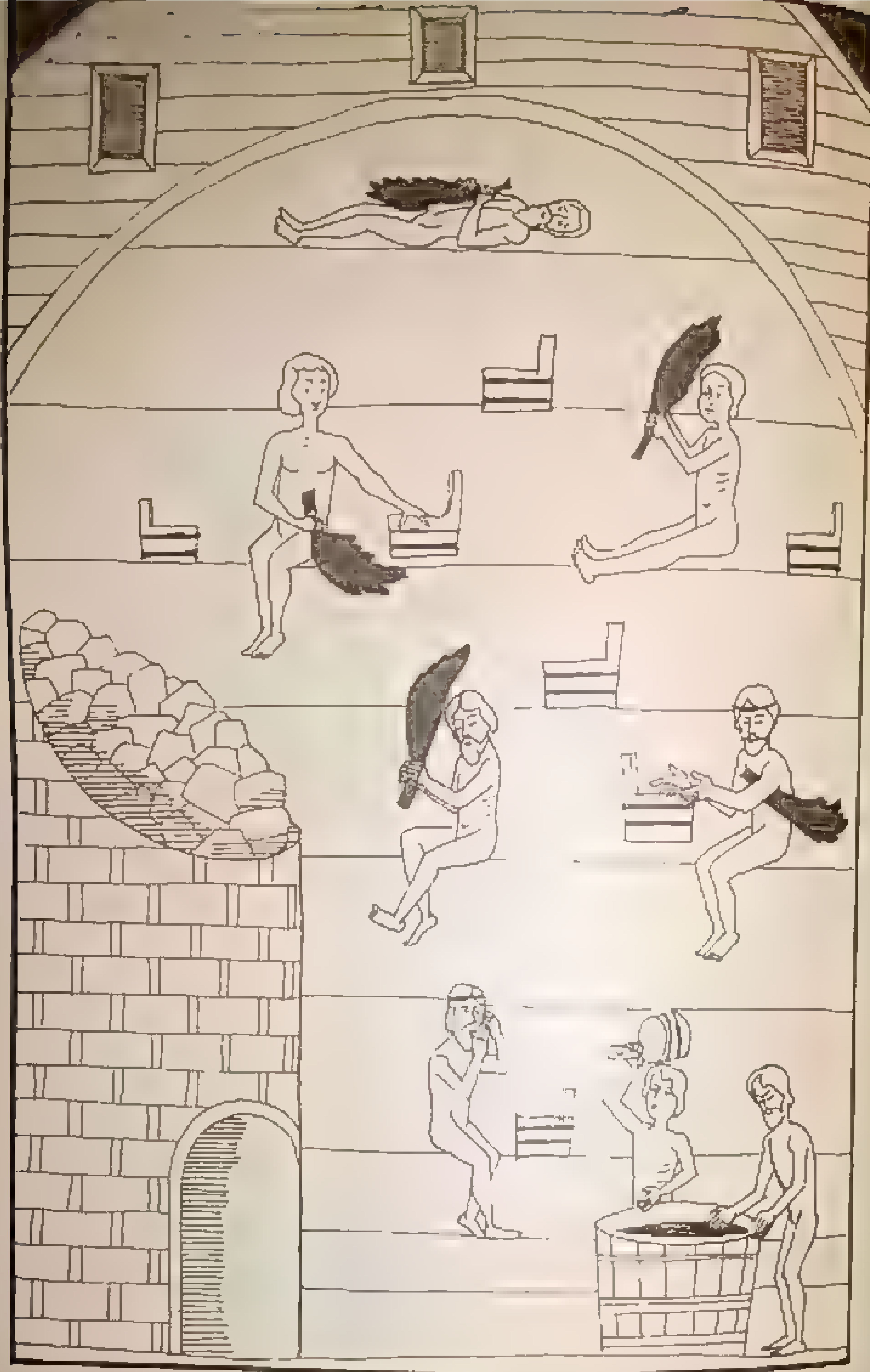
Почитали баню...
А. И. Куприн, В...



ся в другой раз. Кто по старости или по болезням немощен бывает, так что сам в печь не в силах влезть, то другие укладывают его на доску и, как хлеба, вдвигают в печь. За ним полезет другой человек, чтобы парить и мыть слабого и дряхлого».

Большим любителем и знатоком русской бани был А. С. Пушкин, прекрасно описавший ее в поэме «Руслан и Людмила».

Почитали баню и И. С. Тургенев, Л. Н. Толстой, А. И. Куприн, В. А. Гиляровский и многие другие писатели.



А. В. Суворов в детстве был больным и слабым, и только благодаря физическим упражнениям, закаливанию и регулярному посещению бани он стал крепким и выносливым человеком. До преклонного возраста Александр Васильевич сохранил неукротимую энергию, жизнерадостность творческую работоспособность. В записках о нем в февральском номере журнала «Замечатель» за 1842 г. отмечено: «В бане Суворов выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали ведер десять холодной воды...»

Баня была подлинной страстью великого русского ар-

тиста Ф. И. Шаляпина. «Это у меня с детства,— часто и охотно рассказывал Шаляпин.— Любил я с отцом ходить в баню... Там мылись мы и парились часами, до устали, до изнеможения. А потом, когда ушел я из дому, помню: в какой бы город я ни приезжал, первым долгом, если хоть один пятак был у меня в кармане, шел в баню и там без конца мылся, намывался, обливался, парился, шпарился и опять начинал все сначала».

Московские бани

О популярности старых московских бань мы знаем из рассказов известного писателя, большого знатока старой Москвы и ее быта В. А. Гиляровского, который говорил, что «единственное место, которое ни один москвич не миновал,— это баня». И добавлял: «Москва без бань — не Москва».

В начале XVII в. в Москве появились первые торговые (платные) бани. Мылись и парились здесь все вместе — бабы к одной стороне, мужики — к другой. И никто не осмеливался высказать какую-либо наглость, иногда, бывало, только словом потешным перекинутся. А если кто озоровать начнет — мигом неучтивца выволокут вон, а сторож и содержатель так поддадут, что в другой раз смирный будет. Позднее вышел устав, где строго запрещалось «мужскому полу старее семи лет входить в торговую баню женского пола и женскому полу — в торговую баню мужского пола, когда в оных другой пол парится». Владельцы бань поступили просто: печь была перенесена на середину, и баню разгородили надвое, сделав и два выхода.

Бани строились на берегах чуть ли не всех московских речек, больших и малых, а также возле прудов — чтобы после парения разгоряченные посетители могли летом искупаться, а зимой окунуться в ледяную воду проруби. И снова вернуться в парную.

В прошлом столетии лучшими банями считались Сандуновские и Китайские (ныне Центральные).

...В районе между 1-м Неглинным и 2-м Неглинным (ранее Звонарным) переулками находилась усадьба и дом знаменитых по тому времени актеров Петровского театра супругов Силы Николаевича и Елизаветы Семеновны Сандуновых. На другой стороне реки Неглинной, на глухом пустыре, между двумя прудами стояли бани Авдотьи Ломаки-

ной. Несмотря на то, что место было глухое, а бани грязные, народ туда валил валом, поскольку других бань поблизости не было. В 1806 г. Сандуновы построили на месте своей усадьбы большие каменные бани (их и сейчас называют Сандуновскими) и сдали их в аренду Ломакиной.

Бани были выстроены с неслыханными в Москве удобствами и вскоре превратились в клуб, где встречалось самое разнообразное общество. Видя, что Сандуновские бани дают сказочный доход, купец и фабрикант Хлудов решил построить новые бани, которые по роскоши и удобству превосходили бы все существующие. Это были будущие Центральные бани, возведенные (1-й корпус - в 1881 г.) на месте бани для «черного люда» (в то время они назывались Китайскими — по наименованию проезда).

В ответ новые владельцы Сандуновских бань решили их перестроить с еще большей роскошью. Что и было сделано в три года. Сандуновские бани были открыты в 1896 г. в дни коронации последнего царя.

В новых Сандуновских банях был свой водопровод — воду брали из тех мест Москвы реки, где она была чище всего. Это публично было засвидетельствовано знаменитым ученым-гигиенистом Эрисманом, который славился как человек принципиальный и неподкупный. В то время в Москве была всего одна электростанция, Сандуновские же бани обзавелись своей — второй в городе, и все помещения — раздевальни, мыльные, парные — осветились ярким светом.

В бассейн через каждый два часа приходил человек в белом халате, на глазах у купающихся зачерпывал пробу воды и относил в соседнюю комнату, где исследовали содержимое ковша. Вода в бассейне была проточной.

В этих банях перебывала и грибоедовская, и пушкинская Москва. Гиляровский, ссылаясь на свидетельство некоторых современников А. С. Пушкина, утверждает, что великий поэт бывал в Сандуновских банях и «любил жарко париться»...

И сегодня стоят они, эти сказочные бани — Центральные и Сандуновские, которые считаются лучшими во всем Советском Союзе. И хотя за последние 15—20 лет они стали далеко не теми, что были прежде, что-то все же заставляет москвичей стоять в очереди, чтобы попариться и насладиться стариной, еще сохранившейся и в интерьерах вестибюлей, и в раздевальнях.

Песчаная «баня»

В древности с целью глубокого прогревания и лечения широко использовали горячий песок. Это называется псаммотерапией, от греческих слов «псаммо» — «песок» и «терапия» — «лечение». О псаммотерапии писали еще Геродот, Гален, Авиценна. В России нагретый песок стали применять в конце XIX в. для лечения заболеваний почек, суставов и позвоночника. Горячий песок, покрывающий тело, активизирует крово- и лимфообращение, усиливает потоотделение, что приводит к потере лишнего веса, при этом стимулируются окислительные процессы, облегчается функция почек, исчезает отечность. Выделяемый пот быстро поглощается песком, поэтому тело не перегревается и жар переносится довольно легко (в отличие от горячей ванны).

Особенно показана псаммотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов, мышц, сухожилий) обменного и травматического характера, при тугоподвижности суставов, при заболеваниях периферической нервной системы — невралгиях, невритах, полиневритах, радикулитах.

Песчаную «баню» в солнечный день можно принимать на южном пляже, где песок прогревается до 60—70°, особенно во второй половине дня. Готовьте ее так: утром разгребите песок на глубину 20—30 см и в длину, соответствующую вашему росту. Когда песок прогреется, ложитесь в приготовленную «ванну» лицом вверх. Голова должна находиться в тени (под зонтом). На голову положите полотенце, смоченное в холодной воде. А теперь попросите, чтобы вас засыпали слоем горячего песка толщиной 7—10 см, при этом на животе слой не должен превышать 2—3 см. Область сердца оставьте открытой. Продолжительность процедуры для взрослых 25—40 мин, для детей — 10 –20 мин.

После этого не торопясь освободите руки, если они были под слоем песка, стряхните песок и спокойно поднимитесь и 5—10 мин посидите или полежите в тени. Затем рекомендуется принять теплый душ.

Эффективна и местная песчаная «баня», например для стоп, рук или для поясничной области. Продолжительность такой процедуры — до 1,5 ч. Такую «баню» можно сделать и дома: приготовьте ведро песка (годится любой песок, который имеется по берегам наших рек); половину

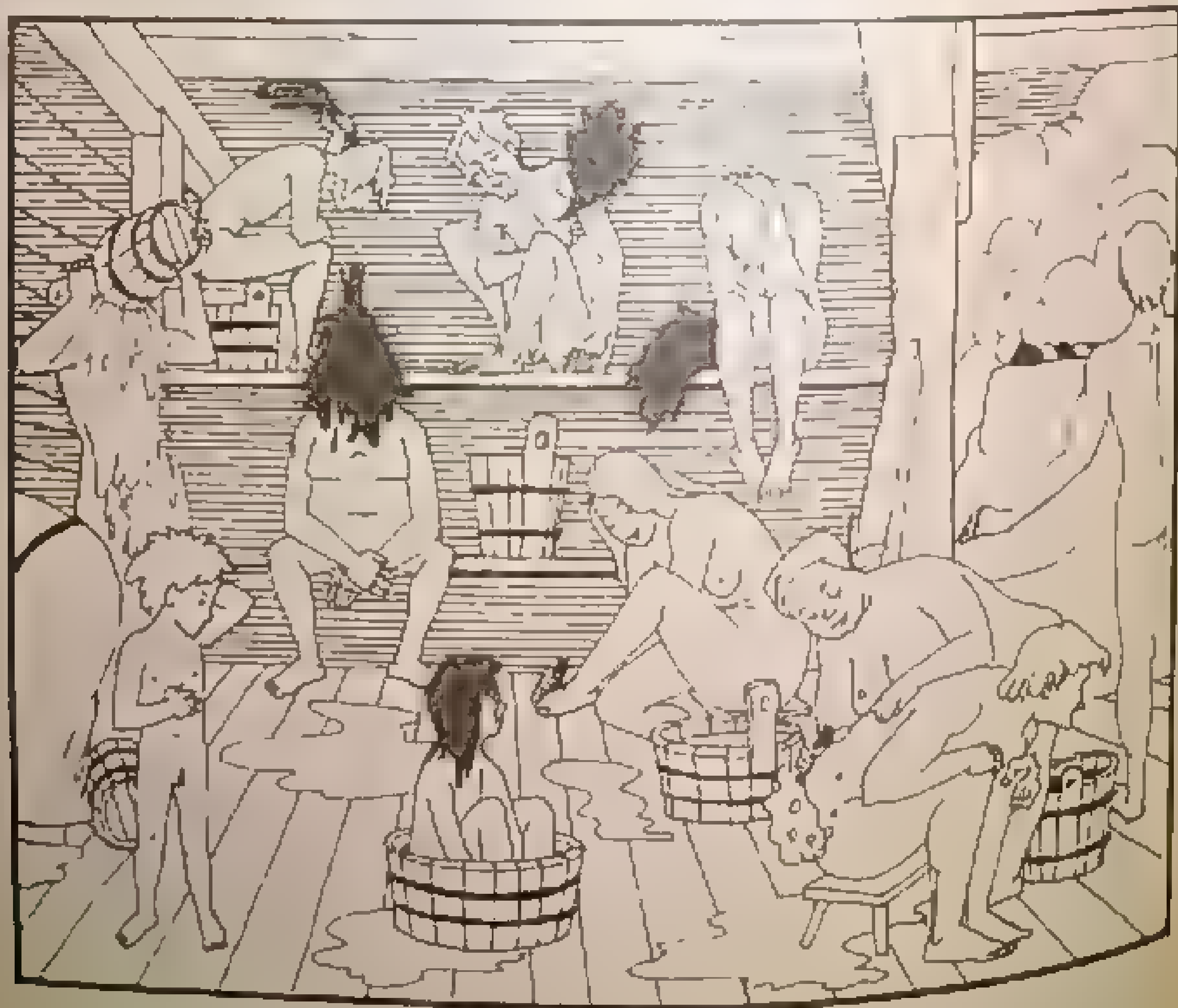
раскалите на огне и смешивайте с холодным песком до температуры примерно 55° (по ощущению). Теперь поставьте ногу или опустите руку в пустое ведро и высыпайте туда горячий песок.

ТРАДИЦИИ СТАРЫЕ–БАНИ НОВЫЕ

Финская баня

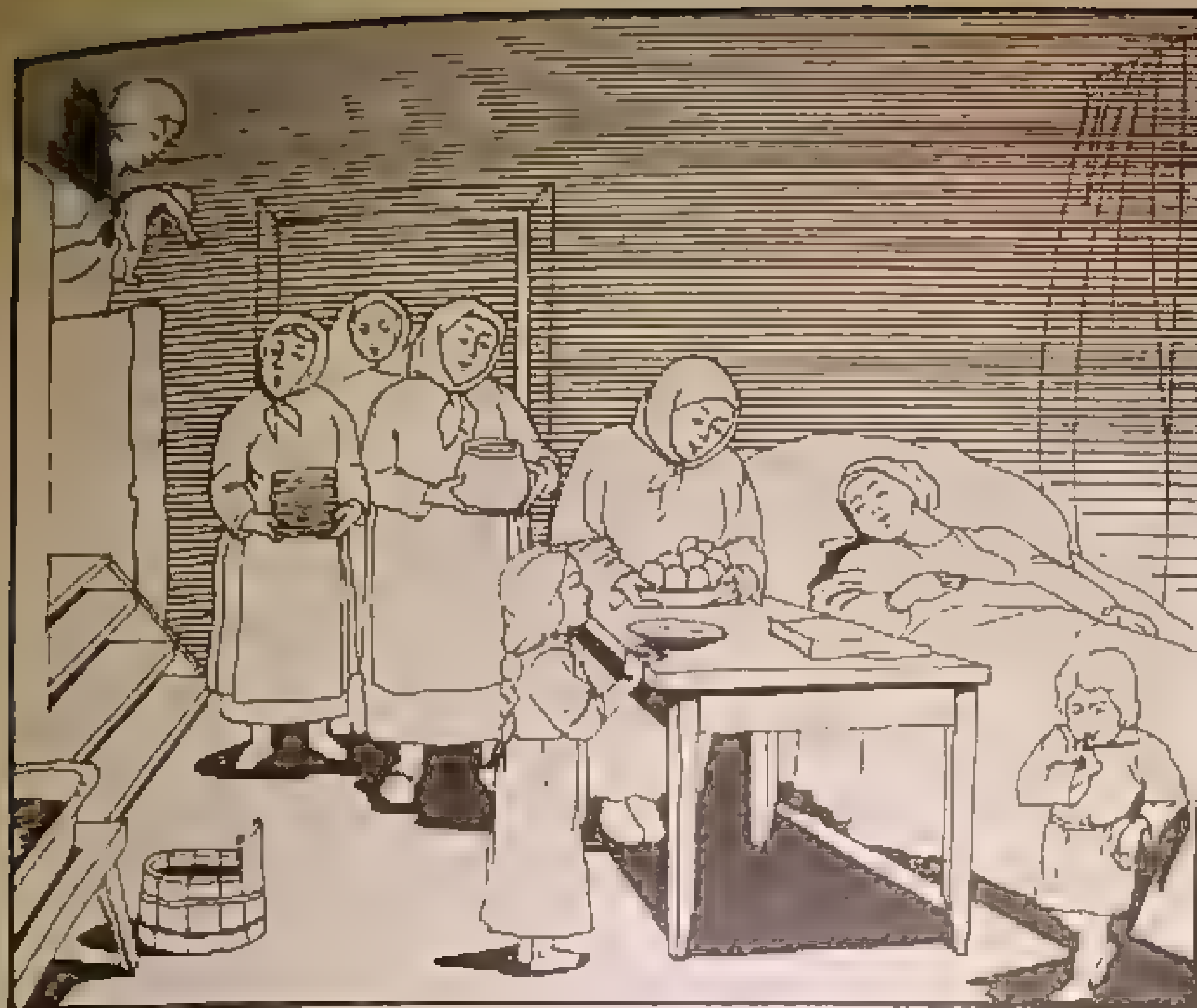
Финны глубоко убеждены, что их баня, сауна,— лучшая в мире, а методика применения банной процедуры — самая совершенная и наиболее полезная для человека. Они считают, что при постоянно возрастающем жизненном темпе и постоянной спешке человеку необходимо восстанавливать силы и успокаивать до крайности напряженные нервы, и достичь этого можно только в бане, причем только в сауне.

Финны пользуются баней уже примерно две тысячи лет. В финском национальном эпосе «Калевала» говорится о том, какими заядлыми любителями бани были его герои. Древний фольклор свидетельствует, что сауна всегда занимала важное место в жизни финнов. В саунах рождались дети, невеста посещала сауну перед тем, как идти к алтарю, стариков приносили туда умирать. С сауной связаны и мно-





гие суеверия; здесь покл
Сауна считалась надежны
Старая финская посл
плохое и сауна не помогл
дня для финнов посещени
привычного образа жизн
отдыха и размышлений,
нервного восстановления.
В Финляндии существу
считают наиболее древней
щуюся полностью или час
что такая баня могла сущ
жили в пещерах). Сегодня
хуторах и в небольших пос
ная для Финляндии сауна
ное помещение, располож
щественно на берегу реки,
ния бревенчатых стен нич
русской бани.
Некогда финские бани,
(т. е. без трубы для выход
«дымовая сауна» почти по
баней с камином, имеющ
консервативно настроенны
временным атрибутом с
бездымной бане).



гие суеверия; здесь поклонялись предкам, изгоняли зло. Сауна считалась надежным средством от многих болезней.

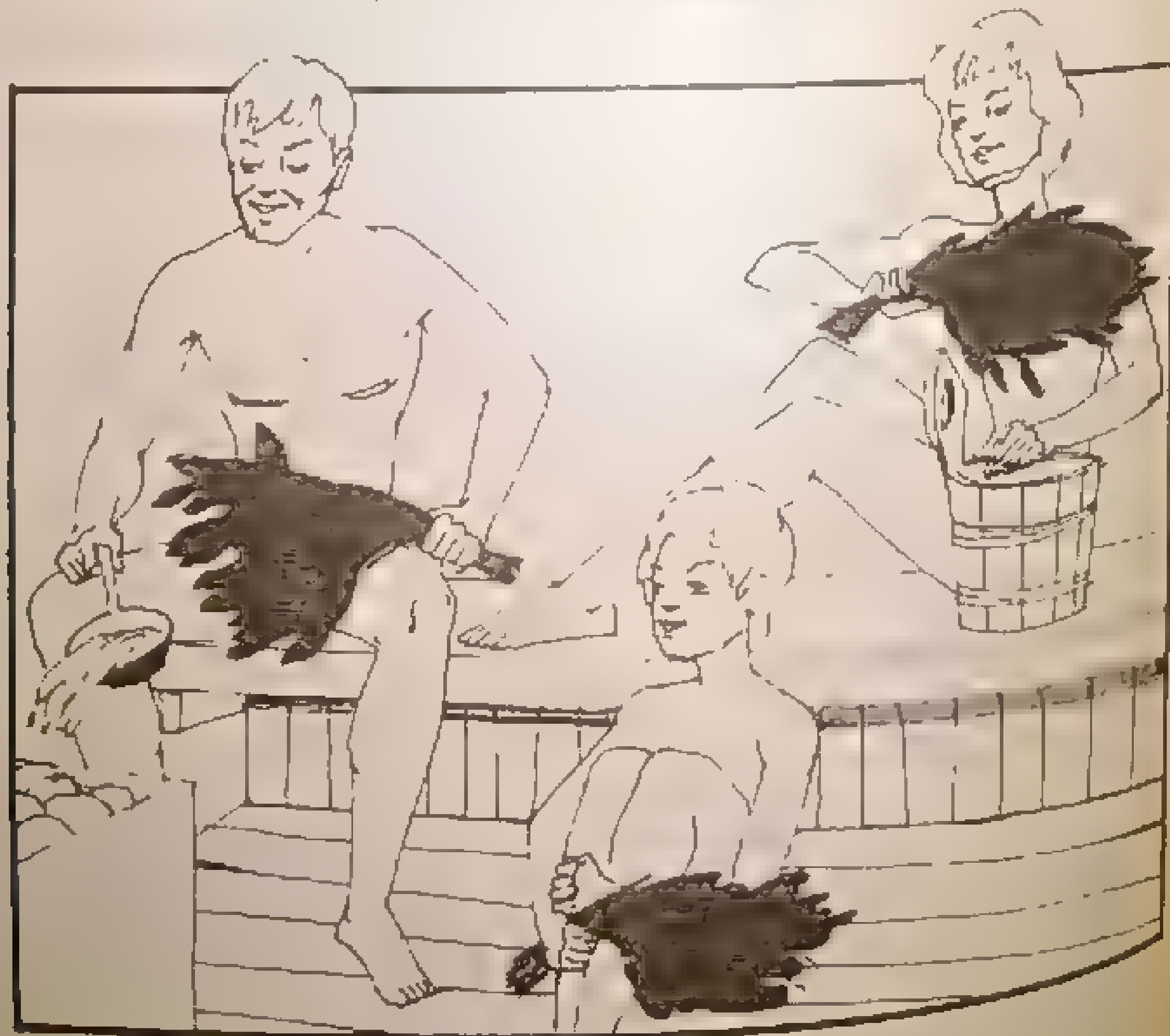
Старая финская пословица гласит: «Если настроение плохое и сауна не помогла — других средств нет». И сегодня для финнов посещение сауны — это непременная часть привычного образа жизни, прекрасная возможность для отдыха и размышлений, акт физического, умственного и нервного восстановления.

В Финляндии существует несколько видов саун. Многие считают наиболее древней и традиционной сауну, находящуюся полностью или частично под землей (предполагают, что такая баня могла существовать уже тогда, когда люди жили в пещерах). Сегодня немало таких саун строится на хуторах и в небольших поселениях. И все же самая типичная для Финляндии сауна — это бревенчатое однокомнатное помещение, расположенное среди деревьев и преимущественно на берегу реки, озера, водоема. Метод возведения бревенчатых стен ничем не отличается от постройки русской бани.

Некогда финские бани, как и русские, были «курными» (т. е. без трубы для выхода дыма от очага). Сейчас такая «дымовая сауна» почти повсеместно вытеснена бездымной баней с камином, имеющим трубу (некоторые наиболее консервативно настроенные парильщики считают дым непременным атрибутом сауны и отказываются париться в бездымной бане).



Оборудование современных саун (в учреждениях, гостиницах, клубах, спорткомплексах, больницах) включает электрический подогрев с дистанционным управлением температурой и автомат подачи воды на камни, но большинство саун строится по старинке, особенно в сельской местности. Многие любители парной бани, как и в России, используют традиционный березовый или дубовый веник. Затем выходят на свежий воздух охладиться, а если возможно, то ныряют в речку или озеро, а зимой катаются по



мягкому снегу или опускаются в прорубь. Однако не мало и таких, что не признают ни веников, ни пара — любят потеть в сухом раскаленном воздухе (с последующим купанием в прохладном бассейне или естественном водоеме).

Финны всячески рекламируют сауну как стимул для тела и души. Специалисты из Суоми считают, что в достижениях экономики и науки, искусства и спорта Финляндии не последнюю роль играет сауна. Так что сегодня в этой стране каждый дом оборудован хоть маленькой сауной, а большие публичные бани функционируют с утра до вечера. Добавим, что Финляндия — единственная страна в мире, где имеется музей бань. Он расположен под открытым небом и занимает площадь около десяти гектаров; самый старый экспонат — финская баня, построенная в 1764 г.

В 1987 г. отмечался юбилей финского и международного общества «Сауна» — соответственно 50- и 10-летие. Эти общества не только объединяют любителей и энтузиастов бань, но и занимаются изучением физиологического влияния бани на организм человека: издают собственный журнал «Сауна», организуют выставки саун, международные конгрессы, посвященные сауне.

Термическая характеристика финской сауны: при относительной влажности воздуха в парном отделении 5—25% температура его — 90—130 . Сухой воздух облегчает теплоотдачу и позволяет легче переносить высокую температуру, что особенно важно для детей и пожилых людей. Однако чтобы листья с веника не облетали в таком сухом воздухе (финны преимущественно любят париться березовыми вениками), баню все же слегка увлажняют посредством опрыскивания стен.

Японская баня: офуро и сэнто

В Японии баня служит не только средством гигиены; подобно древнеримским термам, она — место встреч, бесед, отдыха. При общественных банях нередко имеются рестораны, кинозалы, читальни. Японцы, имеющие в своих домах ванну или баню-бочку (офуро), все-таки с большей охотой посещают общественную баню (сэнто) в своем квартале. Предприимчивые политики используют баню в качестве «трибуны» во время избирательных кампаний: они по нескольку раз в день приходят сюда, чтобы поговорить с людьми, пропагандировать ту или иную политическую платформу.



По основной своей процедуре японская баня не сравнима ни с какой другой баней: это пассивное нахождение в сосуде, заполненном очень горячей водой, которую европейцы не выдерживают. Таким сосудом служит офуро — деревянная бочка, в которой имеется специальная скамья. Пребывание в офуро могут выдержать только здоровые люди: через 8—12 мин пульс доходит до 140 и больше ударов в минуту. Однако японские медики считают, что благодаря кратковременному (4 мин) приему таких бань в стране мало больных, страдающих сердечными заболеваниями и ревматизмом.

Японские спортсмены-борцы, побывав в Москве и посетив парную баню с вениками, которые в Японии не применяются, говорили, что это поистине божественное, ни с чем не сравнимое место. Но они все же скучали по своей офуро.

Почти во всех японских банях есть сад, аквариумы, цветники с тропическими растениями; все это располагает к отдыху и повышает настроение. В холодную погоду бани служат местом, где можно согреться. А в самую жаркую погоду, выходя из нее, японец испытывает ощущение прохлады и свежести.

Сэнто состоит из комнаты, разделенной на несколько небольших кабин. В мыльном отделении оборудован бассейн с проточной водой, температура которой может достигать 50°. Японец сидит в бассейне 30—40 мин, затем, усевшись на пол рядом с бассейном, жестким полотенцем

или специальной рукавицей растирает все тело. После такого самомассажа он вновь погружается в бассейн. На этом заканчивается банная процедура.

В Японии есть и необычные опилочные «бани». В круглую бочку насыпают опилки, в которые любитель такой «бани» зарывается по шею на 8—12 мин. Опилки, нагретые до 50—55°, издают приятный аромат и хорошо впитывают пот.

Баня миллионеров

Во время чемпионата мира по водным видам спорта в Кали, колумбийском городе, мне удалось побывать в местной бане. Слово «удалось» я употребил не случайно: это была баня при фешенебельном клубе миллионеров. Этот роскошный клуб разместился на окраине города в 3—5 км от центра, в живописном зеленом лесном массиве. Автобус остановился у причудливого фонтана, вокруг которого, как нам объяснили, собраны все цветы, растущие не только в Латинской Америке, но и в Европе, в зоне умеренного климата. В Кали воздух повсюду свежий и ароматный, но здесь он был просто опьяняющим.

В тени огромных деревьев расположились два здания — одно старинное, другое в современном стиле. Это гостиницы. Перед ними — два бассейна, боковые стены которых выложены разноцветной плиткой и сюжетным орнаментом. Здесь купаются взрослые и дети. Вокруг бассейна расставлены скамейки, шезлонги и удобные плетеные кресла, «грибки», защищающие от палящего колумбийского солнца...

Но вернемся к банной теме. Через огромный холл, по стенам и с потолка которого свисают тропические растения, создающие уют и прохладу, нас провели в просторную раздевальню, вмещающую одновременно до 500 человек. Здесь раздеваются и те, кто пришел париться, и те, кто собирается поплавать и позагорать, заниматься физкультурой и спортом. Присутствующие здесь инструкторы могут дать консультацию по любым вопросам физической культуры и применению бани. Прежде чем пойти в парилку, можно позаниматься с гантелями и эспандером, на шведской стенке, гимнастической перекладине и различных тренажерах, конструкция которых позволяет дозировать нагрузку. В соседнем зале установлены 16 различных вибра-

ционных массажных аппаратов (над каждым — памятка о том, как им пользоваться).

Направляясь в баню, вы не минуете душевое отделение; приняв душ и захватив махровые простыни, можно отправляться в парильное отделение. Оно состоит из нескольких комнат; в первой комнате отдыхают, во вторую можно попасть опять только через душевые кабины.

Но вот мы в горячих (парильных) комнатах. В первой температура воздуха до 70°, во второй — 80°. Если же и здесь для вас недостаточно горячо, то надо пройти в следующую комнату, где температура устанавливается по желанию, но не больше 90°.

Полы во всех парильных комнатах настолько горячие, что босиком ступить невозможно. Поэтому они застланы ажурными цветными деревянными решетками.

«Термы» Жевелева *

Недавно мне пришлось познакомиться еще с одной современной баней — «термами» Жевелева, как их называют в Минске. Я бывал в банях Италии, США, Швеции, Канады, Новой Зеландии, Сингапура и других стран, но то, что я увидел здесь, меня просто поразило. Здесь четыре суховоздушные и две влажные великолепные парилки, в которых можно похлестаться веником по-русски; бассейны с пресной и минеральной водой, а при каждой парилке — контрастные ванны (одна с температурой воды 8°, другая — 40°); в «термах» вы можете получить вибро-, гидро- и пневмомассаж. До посещения парильни вам предложат по желанию «нагрузиться» с помощью различных спортивных снарядов, велоэргометра и других тренажеров, а те, кому надо подлечиться, получат хвойные, радоновые, газовые, жемчужные, кислородные и другие ванны.

Веники вам подадут березовые, дубовые, комбинированные, а по желанию — эвкалиптовые, крапивные и другие. В парилке вы можете заказать любой ароматизированный запах: эвкалиптовый, хлебный, хвойный, орешниковый, земляничный. При выходе из парилки вам вручат льняные полотенца и горячую простыню, а если желаете, то можете испытать «воздушное полотенце».

* Так в обиходе называют эти бани в честь Я. И. Жевелева — одного из создателей водно-спортивного комплекса в г. Минске.

Здесь можно получить исчерпывающую консультацию по всем вопросам бани, массажа и т. д. Вы не уйдете из «терм», не отведав чаю, заваренного с травами по-белорусски, не попробовав моченой брусники, березового сока и фирменного пива.

Если вам случится побывать в Минске, советую заглянуть в «термы», которые находятся при Республиканском бассейне.

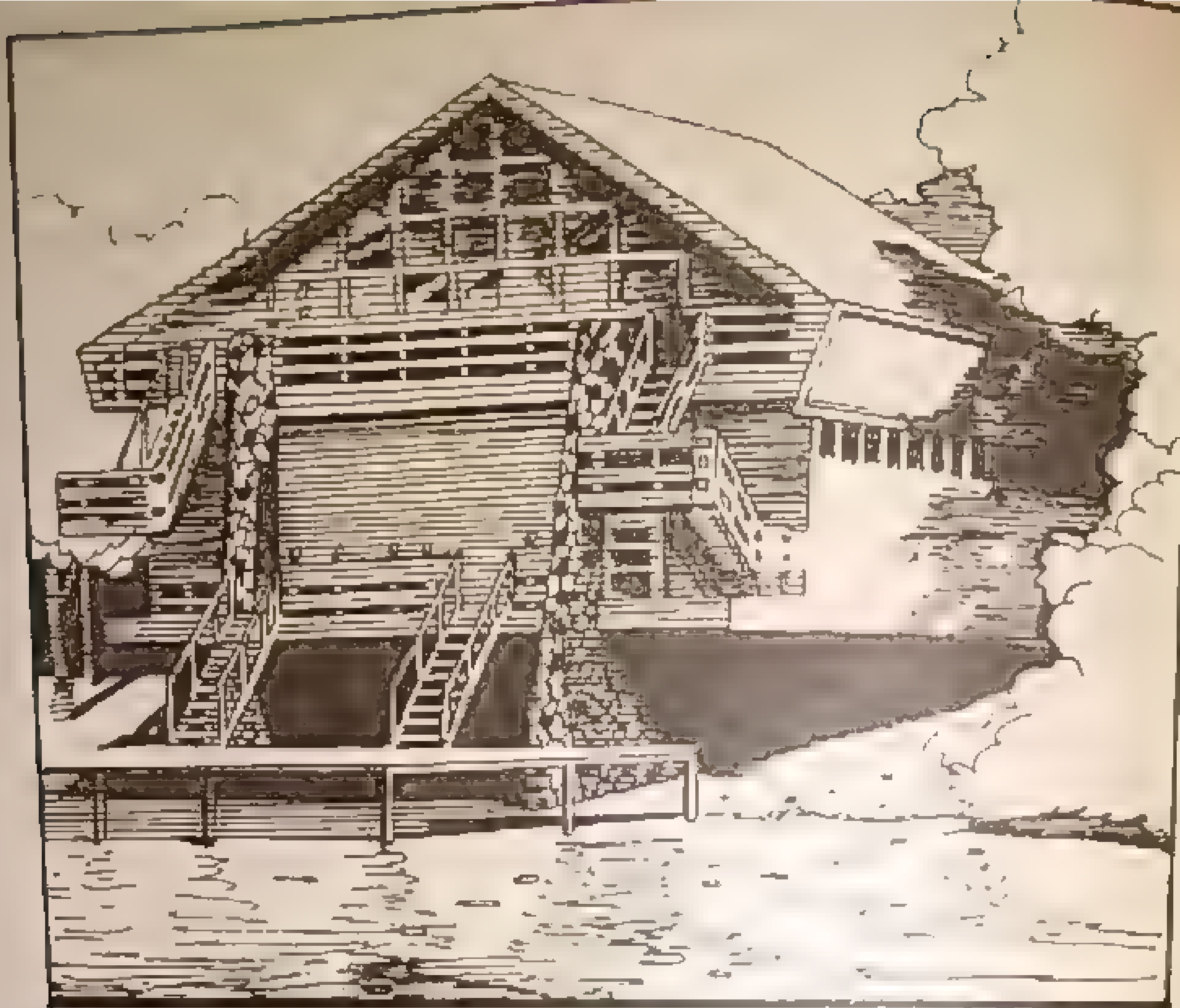
Комплекс на Волге

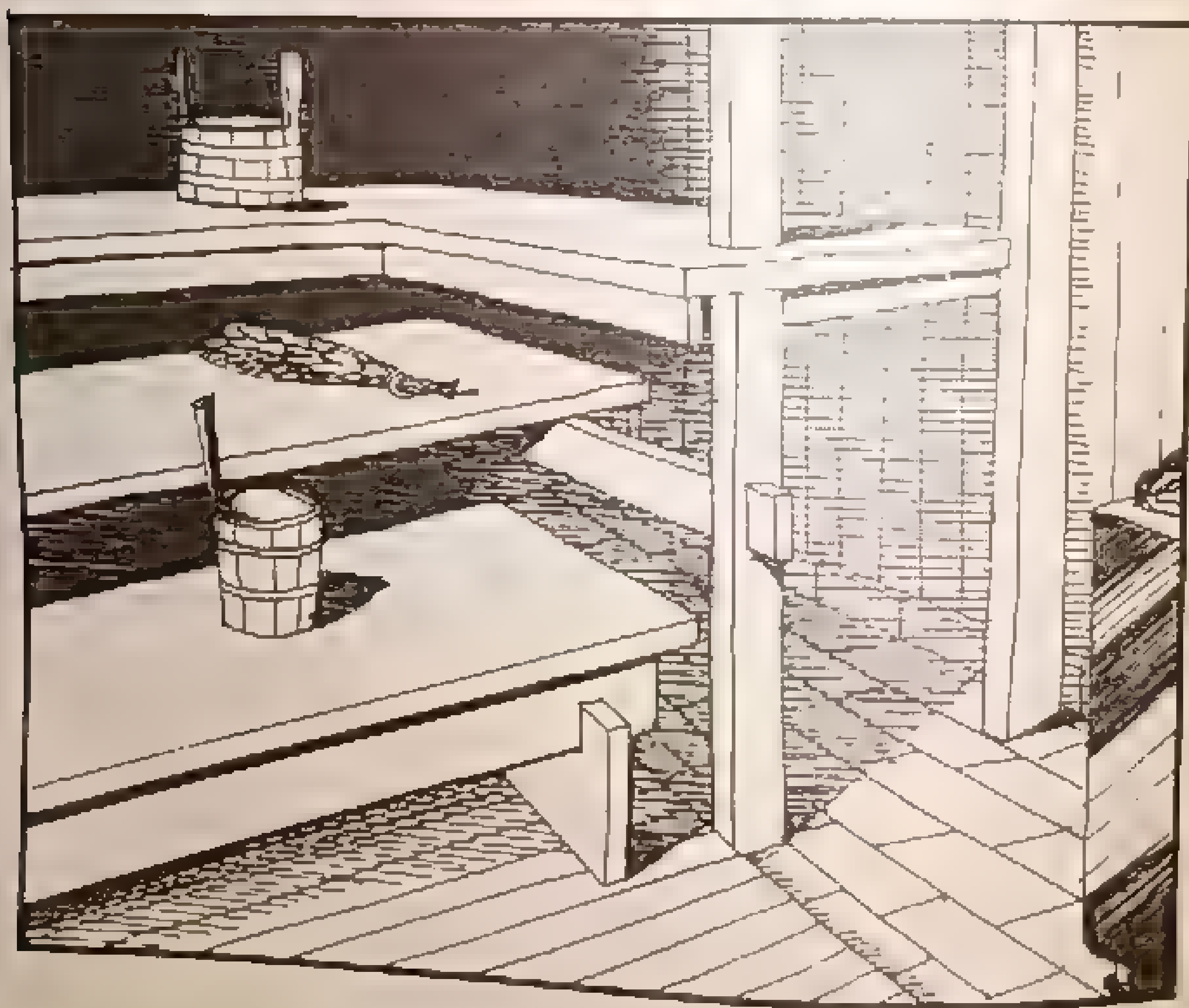
В Чердыме, в получасе езды от центра Саратова, расположена спортивная база «Кристалл», принадлежащая заводу «Тантал». Она разместилась на сказочном зеленом острове Волги, попасть на который можно только по воде, что, по-видимому, и позволило сохранить здесь нетронутой первозданную природу. База прекрасно оборудована. Не буду останавливаться на уютных номерах, комнатах отдыха и прочем. Упомяну только великолепный спортивный комплекс, включающий четыре теннисных корта (которые по техническим данным пригодны даже для чемпионатов СССР), мини-футбольное поле, несколько волейбольных площадок, павильон с четырьмя столами для настольного тенниса, зал для лечебной физкультуры и занятий ритмической гимнастикой. И перейду к «главному герою» нашей книжки — к бане.

Бань здесь несколько, но мне посоветовали пойти в новую, только что отстроенную «Прибрежную». Место для ее расположения, и планировка помещений, и все банные тонкости были предложены профессором Г. А. Умновым. Баня построена на высоких сваях, как избушка на курьих ножках, а под ней протекает Волга. Это позволяет сразу после парилки сесть в желоб (или «склиз», как назвал его Г. А. Умнов) и скатиться в Волгу. А можно нырнуть с мостика или сойти в воду по ступенькам.

В бане два этажа. На первом расположен холл (здесь посетитель надевает специальные тапочки, откуда ажурная лестница ведет на второй этаж с парикмахерской и гостиной для чаепития. Чай здесь особый, заваривают по вкусу — с мятой, листом смородины, липовым цветом). Но чай — это потом, после парилки. В «Прибрежной» их две — женская и мужская.

Из холла первого этажа вы попадаете в раздевальню и,





через душевую,— в парилку. Парилки оборудованы по последним данным финских специалистов (однако с коррекцией Г. А. Умнова). Полки располагаются на различных уровнях от пола, поэтому различны и температурные воздействия на человека. Нижние полки рассчитаны на детей и новичков, два средних — на тех, кто уже почувствовал вкус банного жара, а верхние полки предназначены для любителей высоких температур. На верхнем полке предусмот-

рены подножки, чтобы лежа можно было приподнять ноги под углом 35^{0}. Такое положение тела физиологично: вызывая естественный отток крови от нижних конечностей, оно облегчает работу сердца, а также способствует более полному расслаблению мышц и суставов. Прежде чем зайти в раздевальню, посетитель получает у дежурного инструктора специальную шляпу, предохраняющую от перегрева головы.

К раздевальне примыкает массажная комната; здесь вам сделают любой массаж — от лечебного до спортивного. Мраморный стол для мыльного массажа оборудован регулируемым подогревом.

Природная баня

Горячие источники всегда привлекали человека. Таковы, например, «марциальные воды», открытые в начале XVIII в. Иваном Ребаевым. В 1719 г. на этом месте Петром I был основан первый русский курорт. Они, как и парная баня, служили «и для отдохновения тела, и для устранения недугов после тяжелой работы».

Интересен такой пример. Сборная страны по лыжам готовилась на Камчатке к предстоящей Олимпиаде в Саппоро. Тренировочные нагрузки были очень велики, и через несколько дней врачи и тренеры пришли к единому мнению, что силы спортсменов не восстанавливаются от одной тренировки до другой. Но и снижать нагрузки перед такими ответственными соревнованиями было нельзя. Решили обратиться к восстановительному массажу, но это дало лишь временный эффект. Проблема была решена случайно: гуляя в окрестностях базы, я увидел, как мужчина из дымящегося колодца вытащил сетку с вареным картофелем. Когда я подошел вплотную, то почувствовал тепло. Рядом с колодцем было небольшое озерцо, приблизительно 80—90 квадратных метров. Я опустил руку в воду и невольно отдернул ее — вода была очень горячей. Зашел с другой стороны, где был сток из озера, и еще раз опустил руку в воду. Она была приятно горячей.

Мороз был небольшой, до —10^{0}. Я разделся и лег в воду. И почувствовал приятное тепло, как в парилке. Продвинулся вглубь водоема, там вода была горячее. С помощью таких «ванн», подумал я, мы сумеем восстановить ребят. Но как

уговорить их на такую процедуру? Ведь холодно, раздеться негде.

В тот же день я рассказал об этом главному тренеру сборной и врачу. Они испытали купание на себе и одобрили мою идею. Спортсмены с удовольствием принимали «ванны», проблема была решена.

Баня в цистерне

Вот еще одна поучительная история из моего личного опыта. Во время подготовки в Душанбе к Мюнхенской олимпиаде при исключительно хороших тренировочных условиях (тренировались 3—4 раза в день) спортсмены не успевали восстанавливаться от одной тренировки до другой. Срочно нужны были парные банные процедуры. А бани не было. И тогда я высказал идею, которая и помогла решить проблему.

Подобрали валявшуюся без дела цистерну. Вымыли ее, вычистили до блеска, вырезали дверь. Отверстие, через которое раньше вливали жидкость, стало вентиляционным. Внизу прорезали дырку для стока воды. Вместо пола положили деревянную решетку. Снаружи цистерну выкрасили в черный цвет, чтобы она лучше поглощала тепло солнечных лучей. И самодельная парилка приняла первых посетителей. Ребята прозвали ее «бирюковской».

Под лучами южного солнца цистерна к полудню успевала так нагреться, что, плеснув на стену немного воды, можно было париться с веником, как в бане. И так весь день, пока не зайдет солнце. В пасмурные дни (а потом и в зимнее время) обогревали цистерну дровами или углем с противоположной стороны, и тогда баня была еще жарче. Затем парилку усовершенствовали. Разгородили цистерну на парильное и мыльное отделения. Сверху установили огромный бак с водой, которую летом тоже нагревало солнце.

Позднее работники железной дороги переняли этот наш опыт, даже поставили баню-цистерну на колеса.

В этой связи еще несколько слов о передвижных банях. На финской выставке в Москве демонстрировались портативные бани, которые можно брать в путешествие, даже морское. А баня на колесах цепляется к машине — и пожалуйста, парьтесь сколько душе угодно. У нас такую баню создали специалисты Харьковского экспериментального

[illegible] нестандартного оборудования. Баня располагается в крытом автоприцепе, разделенном на три отсека. Четыре ступеньки по лестнице с торца фургона — и вы в парикмахерской, тут же врач и массажист. Сбоку фургона — еще одна дверь, которая ведет в предбанник-раздевалку. Дальше — душевая на 4 человека и, наконец, сауна с полками. Появление такой бани в отдаленных животноводческих бригадах, на полевых станах у механизаторов доставляет людям много радости. Думается, можно было бы оборудовать банным салоном и вертолет, который, скажем, раз в неделю вылетал бы в труднодоступные районы, где трудятся нефтяники, геологи и транспортные строители. Я убежден: баня как лечебное и профилактическое средство, как средство восстановления физических и духовных сил необходима каждому человеку.

Баня XXI века

В переводе с казахского «Арасан» значит «целебный теплый источник». Так назвали баню в Алма-Ате. Вернее, не баню, а целый банный комплекс. Здесь и восточная, и русская, и финская бани.

Оздоровительные бани «Арасан» — многофункциональное предприятие. Прогрессивная технология обеспечивает гигиеническое, лечебно-профилактическое, закаливающее, бытовое и коммунальное обслуживание. При создании комплекса были использованы принципы строения средневековых бань: это касается построения куполов, конструкции «дышащих» стен, которые никогда не покрываются влагой, обогрева полов, подбора облицовочных материалов.

Сеанс банных процедур рассчитан на два часа, причем по радио объявляют ход и порядок процедур, время на каждую из них. Желающие могут провести сеанс и самостоятельно.

Посетители в зависимости от состояния здоровья и желания могут выбрать любой отдых — от утонченной процедуры расслабления мышц и массажа (русской, финской или восточной системы) или пассивного отдыха в восточной бане до активного купания в бассейне или контрастных водных процедур.

В бане есть также водолечебное отделение, тренажерный зал и лечебно-физкультурный кабинет. За состоянием по-

сетителей следит врач, который дает рекомендации по выполнению упражнений не только здесь, но и дома.

В русской бане кроме традиционных обязательных помещений — раздевальни, мыльной и парной — имеются буфетная зона при раздевальнях, массажная, педикюрный кабинет, парикмахерская. В раздевальне по билетам вам выдадут накидку или простыню, здесь же можно приобрести березовый веник (для любителей есть также и солодковый, и дубовый веники).

Сняв обувь, вы уже в раздевальне ощущаете приятное тепло нагретого мраморного пола. Затем – мыльное отделение, отсюда проходят в парилку или под душ; можно также поплавать в бассейне. В душевом зале расположено 32 дождевых нисходящих душа -- на каждого посетителя отдельная душевая кабина — а также четыре контрастных устройства, которые предназначены для закаливания и снятия напряжения.

В парильном отделении, на уровне 40 –50 см от пола, имеется несколько деревянных скамеек, на которых могут париться малоподготовленные к высокой температуре люди. Здесь она не превышает 50°. На верхнем полке парятся опытные парильщики, которым по душе более жаркая атмосфера — до 90° и выше. Постоянно действующая приточно-вытяжная вентиляция обеспечивает свежесть воздуха.

Выйдя из парилки и приняв душ, многие посетители направляются в купальный бассейн (температура воды 21°). Он располагается под большим куполом и имеет площадь зеркала 118 квадратных метров.

После парилки можно получить классический массаж в отсеках-кабинах с горячими и удобными мраморными массажными столами. Здесь же вас могут помыть особой мочалкой-рукавицей, сплетенной из конского волоса.

Финские бани (сауны) отличаются от русских интерьером раздевален и моечных, состоящих из индивидуальных душевых кабин, бассейна, помещения для массажа. Но главное здесь, конечно,— суховоздушные парные. Температура и влажность воздуха в них регулируется автоматически. На полу — деревянные решетки, предохраняющие подошвы ног от жара; кроме того, в раздевальне можно взять специальные «шлепанцы».

При выходе из парилки можно отдохнуть на горячей мраморной скамейке, ополоснуться под душем любой температуры, испытать контрастные процедуры, окунуться

в бассейн, принять сеанс финского или восточного массажа.

Мне не раз приходилось бывать в различных восточных банях — в Бухаре, Тбилиси и Ташкенте, в городах Болгарии и Турции. Но ни одна из них, по моему мнению, не может сравниться с алма-атинскими восточными банями.

Из раздевального помещения с украшенными восточным орнаментом стенами мы попали в огромный зал, где нас встретил методист и предложил для начала понежиться на огромной горячей мраморной суфе, которая возвышалась над полом на 40—50 см. Мы не просто лежали на ней, а методично поворачивались то на бок, то на живот, постепенно прогревая суставы и все тело.

Ополоснувшись под душем после 20-минутного прогревания, мы отправились в нишу, потолки которой оформлены розовым мрамором. Температура установленной здесь мраморной суфы, как и температура приточного воздуха, была 50°. Ниша изолируется от общего зала при помощи стеклянных дверей. Через четверть часа мы выглядели такими мокрыми, будто только что вылезли из воды. После душа направились в последнее отделение — потельню, где температура суфы была доведена до 65°. Это заставляло невольно все время поворачиваться с одной стороны тела на другую.

После глубокого прогревания на горячих суфах посетитель по желанию может принять восточный массаж, который выполняется в основном ногами. Вы стелите простыню на специальную суфу, температура которой до 45°, и ложитесь на живот. Массажист готовит два таза — один с горячей водой, другой с ледяной — и приступает к массажу. После 2—3 символических поглаживаний выполняет глубокое выжимание по всей спине, а затем глубокое разминание 3—4 раза широчайших мышц спины. Искусно кончиками пальцев рук «пробегает» по позвоночному столбу, груди, пояснице, плечевым суставам, шее. Усиливает давление предплечьем, локтем.

И вот он уже сидит на вашей спине на согнутых ногах. Вначале скользит вверх к голове, а затем съезжает вниз к пояснице. После этого встает на корточки и то пятками, то большими пальцами начинает мять и растирать позвоночник и все мышцы спины. Цепким захватом берет то руки, то ноги и заводит их вверх, в сторону, как бы против сустава. После этого масажист обливает тело очень горячей водой, затем ледяной и снова горячей водой...

2 Заказ 1614

В раздевальне вам дадут свежую простыню, а в чайхане предложат стакан свежего прохладного кумыса.

Всю дневную усталость как рукой сняло, я был свеж и полон энергии.

Добавлю, что в бане есть детское отделение, где под присмотром инструкторов дети играют, плещутся в мелком бассейне, занимаются гимнастическими упражнениями — пока родители принимают свои, «взрослые» банные процедуры. Упомяну также номерное отделение (с номерами на 4 и 6 человек), отдельный душевой павильон и термогидролечебницу.

Вот каков «Арасан» — чудесный банно-оздоровительный комплекс в столице Казахстана Алма-Ате.

ВЛИЯНИЕ БАНИ НА ОРГАНИЗМ

Комплексное воздействие

Часто спрашивают: в чем заключается полезное действие парилки? Сказать о ее положительном влиянии на настроение, самочувствие, здоровье одним-двумя словами невозможно. Воздействие бани на организм человека рассматривают в комплексе — как реакцию на горячую и холодную воду, сырой пар и сухой горячий воздух, постегивание веником, резкую смену температур. Ответить на поставленный вопрос, как и на другие вопросы, касающиеся банной термогидропроцедуры, нам помогут данные, полученные в результате многовековых наблюдений и научных исследований нового времени.

Русский врач П. И. Страхов, большой любитель и знаток русских бань, написал книгу «О русских простонародных банях», где критикует всех, кто отрицает пользу бань. Он рассказывает, как мылись в старину и как мыться надобно, как от «нутреннего недомогания» и простуды натираться стручковым перцем, настоенным на «кабацком вине»; как натираться по сухому телу медом и солью и чистым березовым дегтем; как «страдающим животом» обкладываться разогретыми вениками; как править «сорванные животы» разогретыми горшками; как лечить колики, спазмы, даже ипохондрию и истерику.

В последнюю четверть прошлого столетия в Москве и

Петербурге было защищено девятнадцать докторских диссертаций о значении бань; эти исследования ответили на многие вопросы, а кое в чем до сих пор служат надежным источником сведений о медицинской роли бани.

Так, в 1883 г. в диссертации, защищенной на степень доктора медицины лекарем В. В. Годлвским, была доказана польза бани при мышечном и суставном ревматизме, подагре, золотухе, ожирении, при катарах слизистой оболочки и многих других заболеваниях.

Физиологическое действие банной процедуры на организм человека обусловлено рядом сложных процессов, развивающихся в результате последовательного включения отдельных функциональных систем под влиянием того или иного физического фактора. В результате изменяется состояние как этих систем, так и внутриклеточного метаболизма. Изменения жизнедеятельности клеток в конечном счете меняют их реактивность, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям и способствуют развитию защитных и компенсаторных механизмов. А это значит, что организм становится более крепким и работоспособным, что играет решающую роль в жизни человека.

Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистую систему можно сравнить с реками и ручьями, по которым течет кровь, доставляя пищу тканям и органам; она же уносит отработанные, ненужные организму вещества. Чем быстрее и полнокровнее заполнятся сосуды и быстрее побежит кровь и лимфа, тем работоспособнее, выносливее и здоровее будет организм. Заставить же кровь быстрее бежать по сосудам, в частности, может баня.

Воздействие банной процедуры на сердечно-сосудистую систему прежде всего проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров, облегчение продвижения крови по артериям, ускорение венозного кровотока. Тем самым облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, устраняются застойные явления в малом и большом кругах кровообращения, повышается поглощение тканями кислорода. Активное движение крови важно также и для хорошей терморегуляции — приспособления организма к жарким и холодным условиям внешней среды.

Замечено, что на больных с нарушениями кровяного давления парилка, как правило, действует регулирующим образом. У людей с пониженным давлением оно заметно повышается; особенно полезны в таких случаях контрастные процедуры. Как правило, хорошо переносят парилку и люди, страдающие гипертонией в начальной стадии.

Однако следует учитывать, что высокая влажность (чаще всего это встречается в сырых восточных банях) создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Потоотделение при высокой влажности затрудняется, процессы терморегуляции осуществляются с большим трудом. По данным некоторых ученых, при посещении парилки минутный объем нагрузки сердца возрастает примерно на 150 процентов. (Для сравнения напомним, что при физической работе сердце нагружается еще сильнее: при тяжелой нагрузке — на 400—600 процентов.) Максимальная частота пульса у находящегося в пассивном положении в парной в среднем составляет 125 ударов в минуту, а у тех, кто активно похлестывает веником, она доходит до 170 и больше ударов в минуту. На повышение частоты пульса (и вообще на состояние организма) влияют разные факторы: температура и влажность воздуха, положение тела, время пребывания в парной и т. д.

В заключение следует сказать, что из всех процессов банной процедуры максимальную нагрузку оказывает воздействие холода (погружение в холодную воду, снег и т. д.). Поэтому лица, имеющие отклонение в системе кровообращения, должны посоветоваться с врачом, чтобы определить формы промежуточных и заключительных видов охлаждения, которые не должны приводить к избыточной нагрузке на организм.

Нервная система

Один из моих знакомых — человек, до предела занятый работой и общественными делами, по воскресеньям все-таки выкраивает время для того, чтобы попариться в бане. При этом он говорит: «Тем, кто находится на грани повышенного риска переутомления, просто необходимо «окно» для восстановления сил, снятия нервного напряжения и физического утомления. В бане я отвлекаюсь буквально от всех производственных и домашних забот, полностью расслабляюсь, «ремонтирую» организм, а это не только стирает

...тельный отпечаток усталости, но и заряжает положительными эмоциями, здоровьем». Он часто вспоминает финскую поговорку: «Гнев и ненависть в бане сгорают». Да, баня существенно влияет не только на мышцы и суставы, но и на центральную нервную систему, что служит одним из важных профилактических факторов.

Возбудимость нервной системы в зависимости от ее исходного функционального состояния и методики банной процедуры (душ, контрастные ванны, повышенная температура и влажность воздуха, похлестывание веником, массаж, самомассаж) может понижаться и повышаться. Субъективные ощущения во время пребывания в бане проявляются положительными эмоциями, состоянием покоя, удовольствием от согревания тканей и снятия их напряжения, уменьшением болей (если они были) в мышцах или суставах, улучшением общего самочувствия, а после бани — ощущением свежести и легкости. Но следует твердо помнить, что без постепенной подготовки организма к высокой температуре в парилке, болезненному массажу, постегиванию веником, посещению ледяного бассейна возможны неприятные болевые и температурные ощущения, рефлекторно вызывающие ряд нежелательных вегетативных реакций, возможно ухудшение общего состояния, появление раздражительности, снижение аппетита, нарушение сна.

Чтобы избежать подобных неприятных ощущений, надо внимательно «прислушиваться» к собственному организму. Не следует пытаться насильно навязывать ему непривычный режим, а тем более соревноваться в том, кто дольше просидит в парилке или выдержит более высокую температуру.

Соблюдайте закон: постепенность, подготовленность, осторожность, знание методики банной процедуры.

Итак, термические и физические воздействия в условиях бани — хорошее средство для снятия нервного напряжения. Посещение бани дает возможность отключиться от навязчивых мыслей, мелких забот.

Дыхательная система

Человек может не принимать пищу несколько десятков дней, не пить около недели, но обойтись без воздуха он может лишь несколько минут.

Дыхание — совокупность постоянно протекающих в организме физиологических процессов, в результате кото-

рых он поглощает из окружающей среды кислород и выделяет углекислый газ. В выдыхаемом воздухе углекислого газа содержится в сто раз больше, чем в атмосферном. Поэтому понятно, почему в неубранной, плохо проветренной парилке, если к тому же в ней находится много людей, воздух быстро делается непригодным для дыхания.

Следовательно, в парильном отделении с его повышенной температурой и большой влажностью воздух должен быть по возможности свежим. Необходимо постоянно следить за гигиеническим состоянием парилки и, в частности,— своевременно проветривать ее.

Дыханием обеспечивается газообмен, который является необходимым звеном обмена веществ — основного признака всего живого. Воздействие бани на функции дыхательных органов значительно и положительно. При вдыхании горячего воздуха возникает температурное раздражение прежде всего верхней части дыхательных путей. Возникает нечто вроде местной гипертермии — еще до того, как подключится тепловой центр организма. Это вызывает значительный приток крови и повышение влагообмена, одного из путей теплоотдачи.

Обмен веществ

Банная процедура активно влияет на газовый, минеральный и белковый обмены, увеличивая выведение из организма солей натрия хлорида, неорганического фосфора и азотистых веществ, мочевины, мочевой кислоты. Это положительно влияет на функцию внутренних органов и жизнедеятельность организма в целом. Установлено и положительное воздействие бани на скорость удаления из организма молочной кислоты после мышечной нагрузки.

В основе механизма такого действия бани лежат сложные и взаимообусловленные рефлекторные, нейрогуморальные и нейроэндокринные процессы, регулируемые высшими отделами центральной нервной системы. А начальным звеном в «цепочке» этих реакций является все же раздражение различных рецепторов горячим воздухом, водой разной температуры, постегиванием веником и т. п.

Об улучшении обмена веществ любители попариться в первую очередь судят по выделяемому поту и потере веса. Но и хорошее самочувствие, прилив сил, бодрости также в значительной мере связаны со здоровым обменом веществ

Кожа

Наше тело как бы обтянуто чудесным покровом — кожей, общая площадь которой у взрослого человека составляет от 1,5 до 2 квадратных метров. Здоровая кожа защищает организм от вредных воздействий внешней среды; кожа находится в тесной связи с внутренними органами и системами, заболевание которых так или иначе на ней отражается.

По состоянию кожи часто судят о здоровье человека. Внешний вид кожи и ее состояние — цвет, упругость, эластичность — изменчивы и зависят от общего состояния организма, от возраста и пола, от климатических особенностей среды и условий жизни, от наследственных и конституционных характеристик.

Важную роль играет уход за кожей. В коже находятся потовые и сальные железы, кровеносные и лимфатические сосуды и нервы. Именно они и активизируются при воздействии воды, массажа, бани и т. д.

В коже располагаются многочисленные чувствительные нервные окончания. Благодаря им мы ощущаем боль, давление, тепло и холод.

Подкожный жировой слой является плохим проводником тепла, он предохраняет тело от переохлаждения. Это следует учитывать любителям контрастных процедур. Нередко после жаркой парилки компания друзей бросается в ледяную воду и сидит в ней дольше, чем положено. При этом никто не учитывает, что у одного любителя таких ощущений толщина подкожной клетчатки 3—5 см, а у другого —0,5—1 см. Ясно, что первый из них только освежится, а второй покроется «мурашками» и рискует получить простудное заболевание.

Толщина кожного покрова не везде одинакова: например, на суставах кожа тоньше, чем на ягодицах, талии, животе. Сама кожа покрыта тонким защитным слоем, так называемой кислотной оболочкой. Эта оболочка предохраняет не только от внедрения в кожу мельчайших инородных тел и болезнетворных бактерий, но и защищает от вредных химических веществ, от резких перемен окружающей температуры. Именно она не позволяет горячему пару обжигать кожу, что и дает возможность поддерживать в парной высокую температуру, а значит — глубже прогревать тело.

В старину, чтобы выдержать «сильный» пар, люди мочили веник в ведре с квасом, смачивали им тело и продолжали

париться — хлестаться вениками. И так 2—3 раза за один заход. С этой целью и сейчас применяют квас, а также мед, пиво, кремы и т. п.

В парной у человека увеличивается потоотделение, происходит обильный выход влаги из тканей организма. Уменьшение воды в тканях приводит к снижению веса.

Усиленное потение снимает излишнее напряжение почек; при их заболевании парную баню назначают с лечебной целью. Вместе с потом из организма выделяются азот, шлаки, ядовитые вещества, попавшие в организм с пищей, а также лекарственные средства, задержавшиеся в организме. Поэтому врачи рекомендуют посещать парную после курса медикаментозной терапии.

Существует и «обратное движение»: через кожу в организм могут проникать кислород, а также другие вещества. Это свойство кожи используют во время пребывания в парилке, применяя ароматизированные лечебные и тонизирующие масла, настои и другие средства. Вообще за последние десять лет было убедительно доказано, что через кожу можно влиять на многие органы и системы организма человека.

Совсем недавно были получены новые и очень важные данные о проникновении через неповрежденную поверхность кожи токсических и нейтральных веществ, которые хорошо растворяются в воде и в секрете потовых желез. Было установлено, что наша кожа непроницаема только при полном отсутствии пота или при непрекращающемся потоотделении (например, при выполнении физической работы, физических упражнений, в бане). Однако как только кожа охладится, она сразу начинает, как губка, впитывать в себя смачивающие ее жидкости разного химического состава. Поступившее через кожу вещество проникает в тканевую жидкость, лимфу и кровь. Например, за 2 мин через всю поверхность кожи человека, нырнувшего после парилки в бассейн, внутрь организма может попасть 10 мл содержимого ванны!

Очень часто после посещения парилки люди идут отдохнуть в раздевальное отделение, забыв смыть с тела пот. Кожа остывает и на 3—5-й минуте начинает всасывать внутрь организма все, что на ней находится. Поэтому сразу после парилки нужно принять теплый душ и обтереться полотенцем. Только после этого можно отдыхать или поплавать в бассейне. Ополаскиваться под душем следует после каждого захода в парное отделение.

Однако новые данные не только предостерегают, но и обнадеживают. В частности, тех, кому необходимо «подкормить» свой организм определенными полезными веществами.

На основании новых сведений можно более эффективно использовать в парилке ароматические настои и масла. Если раньше считали, что распаренная кожа будет обогащаться лекарственным паром, то сейчас мы знаем, что состав лекарственного воздуха в парилке будет влиять лишь как ингаляция на носоглотку. А чтобы эти лекарственные настои попали в организм, следует натираться ими после принятия душа — когда кожа начнет остывать.

Нередко женщины наносят на кожу лица, рук, шеи и т. д. кремы или специальные косметические маски (медовую, травяную и т. д.), а затем идут в парное отделение. Кожа при этом потеет, выделяет жир, и кремы стекают. **Запомните:** косметические маски следует наносить после того, как с кожи будет удалено все, что на ней осталось после парной; только в тот период, когда кожа перестанет выделять пот, начнет остывать, маска окажет воздействие.

Полезно также, попарившись в бане или в ванне и ополоснувшись теплой водой, выйти на свежий воздух или войти в прохладное помещение, воздух которого насыщен парами пихтового и других экстрактов. (Но ни в коем случае — в накуренное помещение!)

Надо быть более внимательными и в быту. Например, вы стираете белье. Но вдруг зазвонил телефон, и вы, не ополоснув от порошка распаренные руки, идете и разговариваете, пусть всего 1—2 мин. Порошок неизбежно попадает в организм!

Узелок на память. Перед уходом в баню сварите картофелину средней величины в мундире. Очистите ее от кожуры, разомните вилкой, смешайте с одной чайной ложкой сметаны или оливкового масла. Чтобы она не остыла, положите ее в полиэтиленовую баночку (стеклянные предметы в баню носить нельзя!). После первого или второго захода в парилку или перед уходом домой, во время отдыха в раздевальном отделении приготовленную массу наложите на 15 мин на нижние веки, возле внешних уголков глаз, а также вокруг рта. На верхние веки также на 15 мин положите два ватных тампона, смоченных крепко заваренным чаем или прохладным настоем ромашки. Расслабьтесь: закройте глаза, руки положите вдоль туловища.

Сняв тампоны, смойте прохладной водой маску из кар-

тофеля и на эти части лица наложите слой питательного крема.

К числу смягчающих масок относятся ланолиновая, майонезная, желтково-медово-масляная, парафино-масляная, сметанная, картофельная и многие другие. Их применяют при сухой и шелушащейся коже, а также при нормальной — как профилактическое средство.

Состав ланолиновой маски: ланолин — 40 г, подсолнечное (кукурузное, оливковое, персиковое) масло — 20 г, бура — 1 г, вода — 80 г, окись цинка — 4 г, отдушка (цитраль) — 2—3 капли. Продолжительность воздействия 5 мин.

При наложении горячей *масляной маски* используют любое растительное масло: его нагревают и с помощью ватного тампона пропитывают кожу тонким слоем, накрывают лицо полотенцем и держат 15—20 минут.

Маску накладывайте после того, как хорошо пропарились и обмыли кожу теплой водой (как только кожа начинает остывать).

После комплекса применяемых в бане средств кожа становится нежной, приобретает светлый розовый оттенок, в меру насыщается влагой, разглаживается — словом, молодеет. Кроме того, в коже под влиянием бани образуются продукты белкового обмена — гистамин и ацетилхолин, которые током крови разносятся по всему организму, оказывая положительное действие на ткани и органы.

Перед заходом в парилку можно проделать и такую гигиеническую процедуру (особенно она полезна тем, у кого имеются угри, расширенные поры, шероховатости на коже). Смешайте один к одному мелкую поваренную соль с питьевой содой и слегка нанесите на кожу; после парилки смойте смесь теплой водой. Проводя рукой по телу, вы почувствуете, что ваша кожа стала более гладкой.

На лице эту процедуру выполняют так: после того как вы попарились и вымылись, возьмите по половине чайной ложки мелкой поваренной соли и питьевой соды и разведите в столовой ложке мыльной воды. Затем, обернув палец марлей, смоченной в 3-процентном растворе перекиси водорода, круговыми движениями втирайте смесь в месте образования черных угрей, а заодно легонько массируйте все лицо. Через 2—3 мин умойтесь теплой, а затем холодной водой.

Мышцы

Издавна известно и подтверждается наукой, что парилка служит активным раздражителем, способствующим максимальному восстановлению и повышению работоспособности утомленных мышц. Особенно эффективным такое повышение бывает при проведении массажа и самомассажа после посещения парного отделения.

Наш многолетний опыт работы со сборными командами СССР по различным видам спорта и проводимые исследования показали, что функциональные способности нервно-мышечного аппарата после бани повышались. Однако не во всех случаях баня давала желаемый эффект. Так, после бани с высокой влажностью в парилке (80—100 процентов при температуре воздуха 60—70°) в первые часы наблюдалось снижение мышечной силы, появление чувства усталости, слабости, ухудшение настроения и понижение работоспособности; через 10—15 часов работоспособность повышалась.

Если же в бане был сухой жар, то есть температура 90—120° при влажности 10—25 процентов, и спортсмены посещали парилку через 10—12 мин после тренировки в два захода по 4—5 мин с перерывом между заходами 5—10 мин (да еще принимали процедуру в горизонтальном положении), сила мышц кисти уже через 1—2 часа возрастала на 1 кг 200 г. При этом и вечерняя тренировка проходила отлично. Но если температура в сауне превышала 120° (при равных остальных условиях), сила мышц почти не увеличивалась. А при температуре 70—90° и влажности воздуха 30—70 процентов и больше сила мышц даже понижалась! Спортсмены чувствовали себя вялыми, не отдохнувшими, и вечерняя тренировка была неудачной.

Связочно-суставной аппарат

Многие люди, ведущие малоподвижный образ жизни (постоянное пользование лифтом, сидячая работа, безмерное увлечение телевизором и т. п.), с трудом наклоняются по утрам, чтобы надеть носки или зашнуровать туфли. Это происходит из-за ограниченной гибкости позвоночника, малоподвижности тазобедренных и коленных суставов. Со временем ограниченная подвижность в суставах может стать причиной развития того или иного ортопедического

заболевания. Поэтому суставам (как и мышцам, коже и общему внешнему виду) надо уделять достаточное внимание.

...Я давно знаком с народным артистом СССР М. А. Эсамбаевым и знаю, какое значение он придает суставам, парит их, массирует, нагружает, заставляет проделывать, казалось бы, излишнюю работу. «Чем становлюсь старше,— говорит Махмуд Алисултанович,— тем больше заставляю их работать, только таким путем можно удержать, сохранить то, что сумел приобрести в молодые годы. Сейчас мои суставы обладают большой гибкостью, которой завидуют молодые. Я без труда выполняю трудные позы йоги — мало кто может сделать это в моем возрасте. И все это мне дала не природа, как думают некоторые,— я достиг этого за счет большого труда и железной воли...»

Многолетние наблюдения позволяют утверждать, что банная процедура, особенно в сочетании с самомассажем и физическими движениями, благотворно сказывается на функции суставов, сухожильно-связочного аппарата, а также на состоянии позвоночника. Под влиянием горячего воздуха и похлестывания веником улучшается эластичность и подвижность, легко устраняется отечность, одеревенение, болезненность после физических перенапряжений. Баня способствует выведению из суставов продуктов распада. В лечении суставов, когда, например, требуется размягчение патологических отложений, или при деформирующих артритах баня, особенно в сочетании с массажем и похлестыванием веником,— очень эффективный метод.

Тепло, постегивание веником, контрастный душ способствуют перераспределению крови и лимфы в организме, притоку кислорода и питательных веществ к суставам, что активизирует в них окислительно-восстановительные процессы. Вот почему в восстановительном лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата баня — непременный компонент комплексного лечения. Она стимулирует регенерацию костной ткани, предупреждает развитие артрозов и контрактур, способствует быстрому восстановлению функции суставов и препятствует их старению.

Потейте на здоровье!

Почки — основной орган, «отвечающий» за соблюдение стабильности водного и солевого баланса в организме. Тесно связана их функция и с деятельностью потовых же-

лез. Со своей стороны, хорошее потоотделение может облегчить работу почек. Так, больные с нарушенным метаболизмом во время посещения бани за один час выделяют с потом большее количество веществ, чем почки в течение 24 часов!

Известный врач А. С. Залманов так писал о пользе термовоздействий: «Когда примут во внимание важность сгорания, окисления, капиллярного кровообращения, движения внеклеточной жидкости, почечных выделений, когда обратятся к лечению организма в целом, когда снова начнут исследовать больного, вместо того чтобы рыться в его бумагах и справках, когда постараются прежде всего выправить капиллярную циркуляцию, дыхание, процессы всасывания и выделения в каждом отдельном случае болезни,— тогда этикетки болезней потеряют свою значимость, число применяемых лекарств уменьшится одновременно с числом хронических больных, переполняющих больницы».

Уникальное средство закаливания

Каждому известно, что погода и здоровье — тесно связанные понятия. Не только температура, влажность воздуха, ветер и осадки влияют на наш организм. Сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы чувствительны и к изменениям солнечной активности, и к перепадам атмосферного давления, и ко многим другим факторам внешнего мира. Особенно чутко реагирует на внешние воздействия организм с ослабленными приспособительными механизмами. «Погода должна измениться»,— часто говорят люди, особенно пожилые, почувствовав боль, ломоту в суставах.

Здоровый человек с хорошими адаптационными возможностями почти не ощущает изменений погодных условий, так как его организм находится в своеобразном динамическом равновесии с условиями внешней среды. Человек быстро приспосабливается к колебаниям метеорологических факторов и не замечает даже значительных их изменений.

Можно ли тренировать свой организм и уменьшать его реакции на перепады температуры, влажности воздуха и атмосферного давления? Несомненно. Существует много средств. Мы же в рамках нашей темы рекомендуем регулярное посещение парилки. Ибо совершенно бесспорно, в

частности, что человек, посещающий баню, хорошо приспособлен к колебаниям погоды.

Однако больным, а также людям преклонного возраста и детям перед началом посещения парильного отделения с целью тренировки адаптационных механизмов к неблагоприятным погодным условиям необходимо посоветоваться с врачом. Это позволит выбрать оптимальные методы закаливания и комплекс банных процедур с учетом заболевания и общего состояния организма.

В историях болезней все чаще мелькают диагнозы: ОРЗ, катар верхних дыхательных путей, тонзиллит, трахеит, острый бронхит. Тем, кто желает бросить вызов простудным заболеваниям, мы рекомендуем закаливание — самое надежное лекарство от простуды. Методы закаливания просты и доступны каждому. И это особенно важно в связи с темой этой книги, они прекрасно «уживаются» с банными процедурами.

...Из маленькой баньки в русской деревне не только взрослые, но и дети выбегают поваляться в снегу или окунуться в прорубь. Некоторые боятся таких резких колебаний температурных воздействий. Напрасно! Эти мгновенные колебания хорошо тренируют кожные сосуды, улучшают терморегуляцию организма.

И вообще баня — универсальное и в то же время адекватное средство закаливания организма. Причем не только к холодовым воздействиям, но и к жарким, влажным и другим раздражителям. Она полезна и для ослабленных, и для средне закаленных, и для вовсе незакаленных людей.

Даже если посещающий баню человек и не применяет специальные методики для закаливания организма, то он все-таки испытывает закаливающий эффект. «Работает» резкая смена температурных воздействий на организм (например, в парилке 90—110°, в мыльном отделении 28—30°, в раздевальном — 19—22°).

Советы медиков приступить в целях профилактики заболеваний к занятиям физической культурой и закаливанию зачастую повисают в воздухе. Никто не отрицает полезности всего этого, но... всегда находится масса оговорок: нет времени, не успеваю по хозяйству и т. д. Баня же не требует специальных усилий. Вы пришли, разделись, отправились в моечное отделение, и процесс закаливания незаметно для вас уже начался.

Приняли горячий душ (температура воды 38—40°); прошли к своей скамейке (температура воздуха 28—30°,

а пола — 18—20°); вышли из парильного отделения (еще больший перепад температур)... При таком неспециальном, но многократном влиянии на организм различных внешних факторов вырабатываются и закрепляются сложные рефлексы, обеспечивающие наиболее благоприятные реакции организма на эти воздействия. А если вы к этому добавите еще и привычку принимать после парной прохладный душ, обливать стопы холодной водой, постоять на сквозняке после того, как прогрелись, вы обеспечите организму хорошую приспособляемость к внешним условиям.

Однако повышение устойчивости организма к какому-либо одному фактору, например к холоду, не означает одновременного повышения устойчивости ко всем другим метеорологическим факторам — смене давления, влажности, да и просто к жаре. Известно, например, что южане, легко переносящие жару, плохо переносят низкие температуры, а люди, постоянно живущие на севере, изнывают от жары, попадая в южные широты. Баня и в этом отношении является уникальным, всесторонним средством закаливания.

Здесь, очевидно, будет необходимо сделать несколько оговорок.

Однажды ко мне обратился 15-летний сосед Саша: «Позавчера мы с Юрой были в бане, все сделали так, как вы говорили. Но после бани Юра чувствует себя очень хорошо, а я простудился».

Я попросил его вспомнить последовательность всей банной процедуры. После его рассказа я понял, что Саша простудился именно в бане: после парилки мальчики плавали в бассейне 8 минут. Вот здесь-то Саша и переохладился, что привело к простудному заболеванию. Ну а Юра не простудился, потому что он заметно плотнее худенького Саши: из-за наличия значительного слоя подкожной жировой клетчатки его организм не успел переохладиться. Так что при использовании контрастных процедур следует обязательно обращать внимание не только на функциональное состояние, но и на свои конституционные особенности. Полные люди дольше охлаждаются (и медленнее прогреваются в парилке), чем лица астенического телосложения.

Специальные закаливающие процедуры в бане обычно применяют после хорошего прогревания в парилке (или под горячим душем). Но запомните: температура воды в бассейне (или ванне, душе) должна быть 4—10°, а время

...вания в ней — от 5 с до 1 мин, в зависимости от степени подготовленности. За такое короткое время переохлаждения организма не произойдет, а эффект закаливания достигается. Ни в коем случае не следует с целью закаливания долго (6—10 мин) плавать после парилки в бассейне с температурой воды 18—20°, это непременно приведет к общему переохлаждению всего тела, и как следствие — к простуде. (Плавать в бассейне полезно до посещения парилки.) После холодовых процедур рекомендуем снова — и немедленно! — зайти в парилку или принять горячий душ.

Контрастные процедуры можно проводить и в двух ваннах. Одну ванну заполняют горячей водой (45°), другую — холодной (5—12°C). Они должны располагаться рядом, чтобы можно было легко переходить из одной в другую. Разница температуры воды в ваннах для начинающих примерно 20°. Более закаленным, сильным и тренированным доступен перепад температуры до 40° (горячей ванны 45°, а холодной — 5°).

Вначале принимают горячую ванну до ощущения внутреннего тепла (3—5 мин), затем быстро переходят в ванну с холодной водой, где остаются на один-два счета, то есть 1—2 с (если температурный перепад небольшой, можно и подольше — 10—40 с). В холодной воде надо активно двигаться всем телом. Заканчивают закаливающие контрастные процедуры всегда прогреванием, то есть горячей ванной (это относится и к другим видам контрастных закаливающих процедур).

Прекрасной закаливающей процедурой является контрастный душ. Лучше всего использовать два соседних душа (5 и 45°). После парилки или горячего душа, когда тело глубоко прогрето, встаньте на несколько секунд (для начала на 1—2 с) под холодный душ, затем на 3 с под горячий и вновь на 3 с под холодный. Можно несколько раз повторить эту процедуру. При приеме душа поднимите руки вверх и ладонями прикройте голову, чтобы вода растекалась по всему телу. Если нет возможности использовать два душа, постарайтесь быстро переключать воду с горячей на холодную и обратно.

Смена воздействий разной температуры на тело не только позволяет приспособиться к неблагоприятным погодным изменениям. Контрасты тепла и холода — это своего рода термомассаж как для сосудов кожи, так и для мышц и внутренних органов. Например, прогревание вызывает расслабление мышц и сосудов, при этом кровь «отсасывается»

от глубоких слоев мышц и от внутренних органов, кожа становится ярко-малиновой. Воздействие холодной воды приводит к обратному эффекту: сосуды «сжимаются», выталкивая внутрь тела до 50 процентов циркулирующей крови. Вот вам и массаж, или, если хотите,— «пассивная гимнастика»! Регулярное использование контрастных воздействий повышает общую сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Нередко приходится слышать: «Как начну закаливаться — так обязательно заболею...» Из расспросов выясняется, что просто было нарушено основное правило закаливания — постепенность, движение от простого к сложному.

Все закаливающие процедуры надо начинать с небольших доз и увеличивать их постепенно. Еще одно обязательное правило — систематичность, только при таком условии каждое раздражение оставит след в центральной нервной системе. Наконец, закаливающие процедуры надо проводить постоянно: с их прекращением эффект закаливания быстро утрачивается, защитные реакции организма слабеют.

Подчеркнем, что резкая смена температур может быть рекомендована не всем. Так, контрастных процедур следует избегать лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями; резкое снижение температуры может вызвать у них повышение артериального давления, и как следствие — увеличение потребления кислорода миокардом.

Тем, кто имеет лишний вес и поставил перед собой цель снизить его, проводить закаливающие процедуры в бане (плавать в прохладной воде, выходить на снег и т. д.) не следует. Ведь холод прекращает потоотделение, а это ведет к меньшей потере веса.

И еще. Не забывайте о том, что в сильный мороз и в весенние дни, когда снег начинает подтаивать, на нем образуются острые корочки. При выходе из бани на такой снег можно поранить кожу. С осторожностью подходите и к купанию в проруби, помните о глубине водоема и об острых краях льда.

При плохом самочувствии, повышенной температуре, не говоря уже о серьезных заболеваниях, в проведении закаливающих мероприятий необходимо сделать перерыв. И снова приступать к закаливанию следует, только получив консультацию врача.

Какая баня лучше?

Меня как-то спросили: какая баня лучше? Но чтобы ответить на этот вопрос, надо знать, с какой целью идешь в баню — помыться, попариться, похудеть, отдохнуть от напряженного рабочего дня, снять усталость и психоэмоциональное напряжение после физической или умственной работы. А может быть, ваша цель — поправить здоровье или закалить организм?

Употребляя до сих пор слово «баня», я подразумевал в одних случаях помещение, которое состоит из раздевальни, мыльного отделения, душевых и парилки, в других — только парилку. О последней, собственно, и пойдет речь дальше.

Главной в бане всегда считали ту ее часть, где стоит печь, которой нагревается до нужной температуры воздух, и полок, на котором потеют и парятся вениками. Обычно это помещение называют парильней, потельней, парилкой. Однако парилку назвали так совсем не потому, что она нагревается паром. Например, суховоздушные камеры, которые предназначены для потения, также называют парильнями, парными, но воздух в них сухой (нагревается электропечью или подаваемым по трубам горячим воздухом).

В настоящее время известно множество разнообразных форм, видов и конструкций бань-парных. Но их все можно разделить на три основных типа в зависимости от температуры и влажности воздуха в парильном отделении: 1) бани суховоздушные (городская общественная баня-каменка, русская, песчаная, финская сауна и т. д.) с температурой воздуха от 60 до 120° и влажностью воздуха от 5 до 25 процентов; 2) бани сырые (парные, русская, финская и др.), температура воздуха в которых колеблется от 50 до 70°, а влажность — от 80 до 100 процентов; 3) водяные, или японские, бани.

У каждого из этих типов бань есть свои преимущества (как и недостатки, которые, впрочем, можно компенсировать).

В обычной городской бане для нагревания воздуха служит печь-каменка, которая топится газом, углем, дровами или мазутом и в которой имеются докрасна раскаленные

камни либо металлические бруски — на них при необходимости льют небольшое количество воды. Если не подливать воду, такая баня по показателям приближается к суховоздушной.

В современной финской бане-сауне источником нагревания воздуха является специальная электрическая печь с центральным управлением и термостатом, с помощью которого регулируется необходимая температура воздуха в парилке. Поливая специально помещенные здесь камни или просто стены и потолок, можно снизить температуру и значительно повысить (до 70—80 процентов) влажность. Баня станет уже сырой, в ней можно париться с веником.

Сырая (парная) баня нагревается горячим паром, поступающим по трубам. В такой бане не следует находиться более 20—30 мин, иначе вы почувствуете — порой не сразу, а через 2—3 часа — усталость, ваша физическая и умственная работоспособность на некоторое время снизится.

Наши многолетние наблюдения показывают, что наибольшую пользу здоровью приносят относительно сухие бани, температура воздуха в которых 90—120°, а влажность до 25 процентов. Любители попариться с веником возразят, что при таком режиме веник высохнет за 1,5—2 мин, листья станут как пергаментная бумага и облетят. Чтобы этого не произошло и чтобы сухой воздух не сушил слизистую оболочку носоглотки (что неприятно и неполезно), парильню следует увлажнить. Но не перебарщивать с влагой, превращая баню в сырую.

И все же какая баня лучше?

Некоему восточному мудрецу приписывают такой ответ на этот вопрос: «Лучшая баня та, которая давно построена, обширна и имеет мягкую воду». Другой же добавил: «И та, где топку печи разжигают сообразно натуре тех, кто хочет в нее зайти». Мудрые слова! И я глубоко убежден, что умелое и правильное использование любой бани (парной, сухой, сырой) укрепляет здоровье, закаливает организм, создает бодрое настроение, повышает жизненный тонус и способствует умственной и физической работоспособности.

Домашняя ванна — тоже баня. Горячая ванна — сильнодействующая процедура. В воде, нагретой до 40° и более, расширяются поверхностные и некоторые глубоколежащие сосуды. Происходит перераспределение крови, усиливается ее приток к поверхности тела. Активизируется обмен веществ, начинается обильное потоотделение, что

способствует удалению вредных веществ, накопившихся в тканях. Однако в ванне пот не охлаждает тела, ведь он почти не испаряется. Между тем организм получает все новые и новые порции тепла. В результате рефлекторно учащаются сердцебиение и дыхание.

Вот почему принимать горячую ванну нужно осторожно. Совершенно незачем делать ее продолжительной. Помещение желательно хорошо проветрить. Вода не должна покрывать верхнюю часть грудной клетки, особенно область сердца. Даже здоровому человеку не рекомендуется находиться в горячей ванне более 10 минут. Если же у вас имеются нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы, от горячей ванны лучше отказаться, во всяком случае до консультации с врачом. Ну, а при гипертонической болезни, кардиосклерозе, стенокардии, больным туберкулезом, при склонности к кровотечениям, при ослаблении организма, общем истощении горячие ванны вообще запрещены.

Кроме горячих ванн существуют теплые (37—39°), индифферентной температуры (34—36°), прохладные (20—33°) и холодные (до 20°).

Ванны индифферентной температуры принимают в течение 10—15 мин. Они действуют как освежающая, тонизирующая процедура. Температура воды переносится легко, потому что она близка к температуре тела. Если вы хотите похудеть, то можете, лежа в ванне, сделать 5—8 упражнений. Особенно эффективны упражнения для мышц живота. Под голову положите поролоновую или надувную подушечку, тогда будет удобнее сделать несколько упражнений для мышц шеи. Эту нагрузку надо контролировать: важно, чтобы кровь не приливала к голове.

Индифферентные ванны благотворно влияют на деятельность нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Они улучшают функции сальных и потовых желез, делают гладкой и упругой кожу. У многих людей эта процедура снимает повышенную возбудимость, успокаивает нервную систему, улучшает сон. Если в такую ванну добавить хвойный экстракт (жидкого экстракта — 100 мл, порошка — 50—70 г, таблеток — 1—2 штуки на 200 л воды), ее успокаивающее действие усилится. Эфирные масла, содержащиеся в экстракте, положительно воздействуют на нервные окончания кожи, лекарственные вещества проникают сквозь поры в организм, оказывая благоприятное действие на центральную нервную систему, что

сказывается и на деятельности внутренних органов. Вот почему эти ванны рекомендуются при переутомлении, при расстройствах нервной системы. Их могут использовать и гипертоники, и больные сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Теплые ванны продолжительностью 10—15 мин уменьшают боли, снимают мышечное напряжение, успокаивают нервную систему, улучшают сон. Это хорошее лечебное средство при неврозах с повышенной возбудимостью.

Холодные (1—2 мин) и прохладные (3—5 мин) ванны оказывают тонизирующее действие, стимулируют функции сердечно-сосудистой и нервной системы, повышают обмен веществ. Очень полезны при неврозах с повышенной возбудимостью.

Парилка под солнцем. В Нью Йорке мне довелось побывать в бане, которая ничем не отличалась от бань с электрической печью, какие имеются у нас в любом спортивном сооружении или бассейне. Но в этой бане в парильном отделении под потолком вмонтированы специальные кварцевые лампы, и после трех-четырех посещений ваша кожа становится такой, будто вы побывали на море.

Присутствовавший врач, который и организовал «солнечную» баню, убедительно доказывал, что она прекрасно действует на здоровье человека. Особенно он рекомендовал кварцевые бани с декабря по май — и взрослым, и детям. По его наблюдениям, лица, посещающие баню с кварцевым облучением 1—2 раза в неделю, меньше подвергаются простудным заболеваниям.

Спортсменам же он советовал посещать баню 3—4 раза в неделю, причем каждый заход в парилку должен продолжаться 3—5 минут.

Как я выяснил, такие устройства есть во многих американских банях (в гостиницах, спортивных клубах и т. п.). Зачастую они предназначены для индивидуального пользования и представляют собой кушетки под кварцевыми лампами. Опустите монету, и тут же вспыхнет «солнце»! Ложитесь, загорайте и не беспокойтесь, что «обгорите»: «солнце» выключится вовремя.

Такие «солнца» нетрудно установить и в любой нашей бане, но, думается, не в парильном отделении, а в раздевальне или в специально отведенной комнате. В Московском институте физической культуры этот метод борьбы с простудными заболеваниями был внедрен еще в 1957 г. по ини-

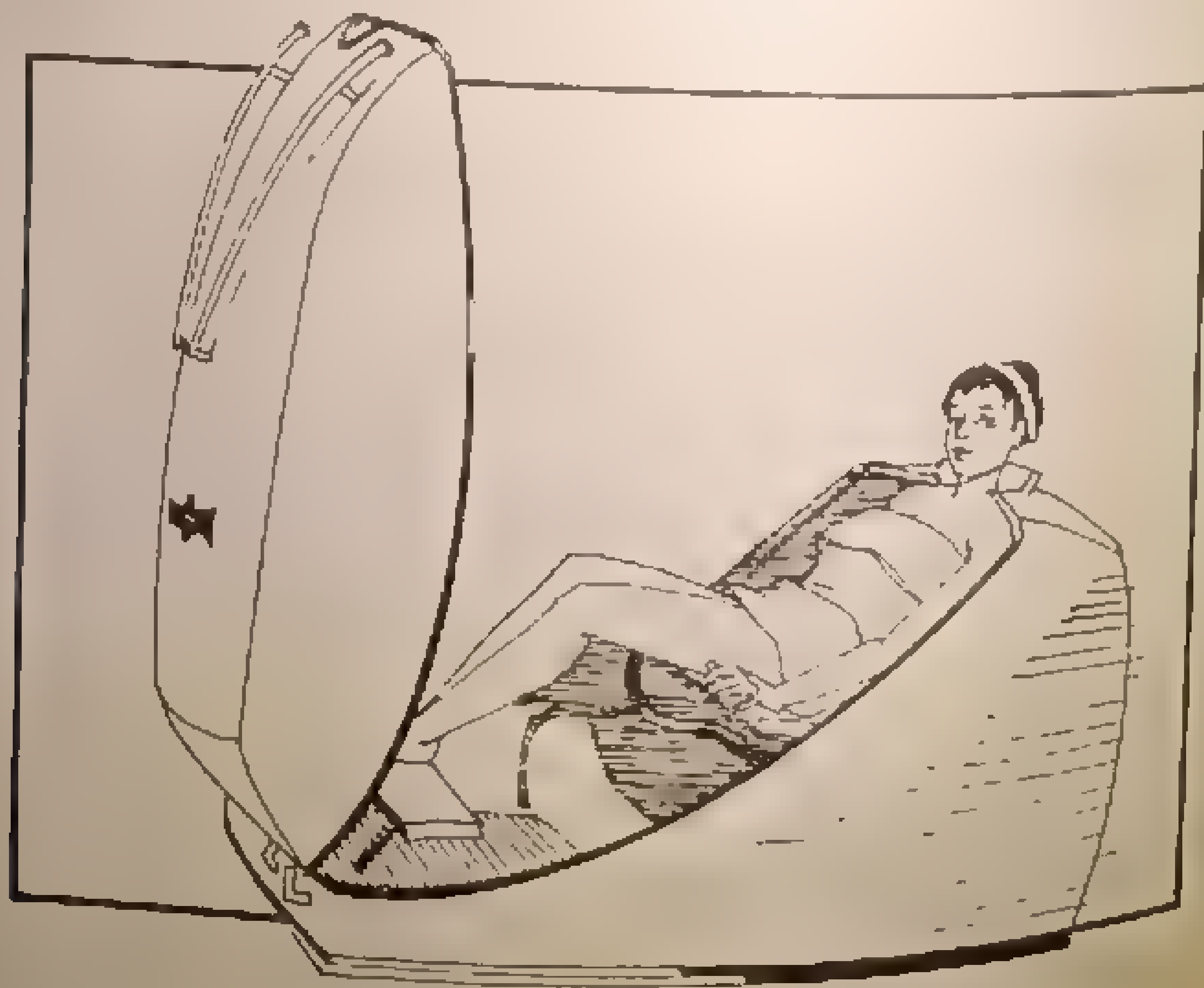
инициативе академика А. А. Миха и профессора И. М. Саркизова Серазини. Однако дальнейшего распространения методика у нас, к сожалению, не нашла.

Полезно ли париться?

О целебных свойствах парной бани свидетельствуют русские пословицы и поговорки: «Баня парит, баня правит», «Вылечился Ваня — помогла ему баня», «Баня — мать вторая: все кости расправит, все дело поправит», «В который день паришься, тот день не старишься», «Где тепло, там и здоровье», «Баня парит — здоровье дарит» и т. д.

Старая народная традиция использовать лечебные свойства бани жива и в настоящее время. При проектировании новых лечебниц, профилакториев, санаториев и домов отдыха предусматриваются и бани, которые используют при различных заболеваниях. Так, лечение в бане показано при заболеваниях периферической нервной системы и нервно-мышечного аппарата инфекционной, травматической и другой этиологии — это прежде всего пояснично-крестцовые радикулиты, плекситы, невриты, невралгии, миозиты.

Обильное потоотделение и усиление обменных процессов под влиянием бани очень полезно тучным людям и



тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. Путем постепенного увеличения интенсивности тепловых воздействий можно добиться улучшения функционального состояния системы терморегуляции.

Банная терапия служит своего рода «гимнастикой» сосудов, благотворно влияет на состояние больных гипертонической болезнью в начальной стадии. В Швейцарии ученые медики для лечения больных гипертонией разработали специальную портативную баню, состоящую из двух частей. В основной части смонтировано удобное кресло для больного, а второй частью является крышка, закрывающая основную часть так, что тело находится в бане, а голова — снаружи. Температура и влажность регулируются специальными приборами. После 15—20 таких сеансов артериальное давление начинает стабилизироваться.

Полезна баня и при бессоннице. Французский журнал «Матен магазин» утверждает, что бессонницей страдает четверть населения земного шара. Бессонница, – констатирует журнал,— это поломка «биологических часов», вызванная всевозможными отклонениями от рационального образа жизни (обильные ужины, чрезмерное употребление кофе, табака, алкоголя, лекарств и т. п.). Лучшее средство профилактики бессонницы — здоровый образ жизни, физическая культура в комплексе с баней и массажем.

Баню полезно принимать и после длительной болезни, когда человек уже здоров, но организм еще ослаблен, а также после операции, так как баня способствует улучшению обмена веществ и ускоряет восстановление сил и работоспособности. (Понятно, что все это — только по указанию врача.)

О роли бани в профилактике простудных заболеваний мы уже говорили. Добавим здесь только мнение на этот счет немецкого врача Фридриха Доршнера: «В течение последних лет во время обширных эпидемий гриппа было установлено, что число людей, заболевших гриппом, среди тех, кто регулярно посещает баню, в четыре раза меньше, чем среди людей, не применяющих баню».

Академик В. М. Богомолов рекомендует баню при астме аллергической формы.

Аллергия — широко распространенная болезнь нашего века. Ее лечение затруднено сложностью выявления аллергена. Вызвать аллергию может все что угодно — от цветочной пыльцы до современных пластических материалов, которые повсюду окружают нас. Парижские врачи

предложили лечить недуг баней и теплом. Горячий пар (воздух), попадая в верхние дыхательные пути, оказывает благотворное влияние на больного. После 7—8 таких ингаляций у 75 из 100 больных аллергия исчезла полностью, тогда как у пациентов, лечившихся традиционными методами, выздоровление наступило лишь в 25 случаях из 100. Ученые предполагают, что тепло мобилизует защитные силы организма в борьбе с болезнью.

Чехо-словацкие исследователи Я. Бенда и М. Матей установили, что одним из необходимых условий профилактики и успешного лечения многих дерматозов является восстановление нарушенных функций кожи и что баня в этом случае — идеальное средство.

Постоянное посещение парилки полезно людям с выраженной потливостью ног даже в тех случаях, когда это связано с вегетативными нервными нарушениями. С этой целью полезно парить ноги дубовым веником, а затем держать их в настое на том же дубовом венике.

Наблюдая за парильщиками более сорока лет, я убедился, что баня — не только отличное средство борьбы с недугами, но и лучшее из всех профилактических средств, так как не имеет побочных эффектов. Кроме того, парная баня — наиболее естественный способ очищения организма от шлаков.

А вам показана парилка?

Человек, даже чувствующий себя совершенно здоровым, должен время от времени проходить врачебный профилактический осмотр. С врачом следует, в частности, посоветоваться об оптимальном для вас режиме дня, физкультурных нагрузках, рационе. Опытный врач (лучше — работающий во врачебно-физкультурном диспансере) может порекомендовать и подходящие вам нормы банных процедур — длительность пребывания в парилке, температуру (высоту полка), способ охлаждения (обливания холодной водой или купание в бассейне, отдых в прохладном помещении или душ), частоту посещения бани.

В том случае, если вы планируете посещать баню после длительного перерыва или чуствуете недомогание, такая консультация абсолютно необходима.

Баня — мощное терапевтическое средство, но пользоваться им надо разумно. Любители банного жара часто

...пособен дойти до с...
...организмом легче,...
...здушная баня може...
Полезное воздействи...
...микроклимата в...
...оты воздуха — а та...
...проведения банно...
...тке. Для всех обяз...
...не посещать парил...
...напитков, натощак...
...ества пищи, при с...
...еред сном.

Детям до трех лет...
...старше 70 лет дол...
...торожностью. Пожил...
...лодыми, так как бан...
...ной процедуры може...

На основании ...ного...
Матей из Управления...
...неологических учреж...
...еским реабилитацион...
...аве, определил про...
...рилки:

общие противопоказ...
...бой этиологии; психич...
...левания; воспалитель...
...тера, сопровождающи...
...ские заболевания;

специальные противоп...
...или левого желудочка...
...знь желудка или две...
...аркт миокарда; гипер...
...ссификации ВОЗ;

относительные противо...
...ные заболевания с о...
...рецидивами; хронич...
...енсации; гипертонич...
...ериальным давлением...
...еским свыше 120 мм...
...со стороны сердца; мо...
...диатез;

абсолютные противоп...
...чение к посещению пар...

вспоминают финскую поговорку: «Париться может всякий, кто способен дойти до сауны». Однако сухой пар переносится организмом легче, чем влажный (сырой), хотя и суховоздушная баня может иметь противопоказания.

Полезное воздействие бани возможно только при условии микроклимата в ней — температуры, влажности и чистоты воздуха — а также при строгом соблюдении порядка проведения банной процедуры и сроков пребывания в парилке. Для всех обязательны общие гигиенические правила: не посещать парилку после употребления алкогольных напитков, натощак или сразу после приема большого количества пищи, при сильном утомлении, непосредственно перед сном.

Детям до трех лет парилка вовсе не рекомендуется. Люди старше 70 лет должны посещать парное отделение с осторожностью. Пожилым людям не следует «идти в ногу» с молодыми, так как баня из приятной, полезной и целительной процедуры может стать вредной.

На основании многолетних исследований профессор М. Матей из Управления чехо-словацких государственных бальнеологических учреждений, заведующий физиотерапевтическим реабилитационным отделением больницы в Братиславе, определил противопоказания к использованию парилки:

общие противопоказания: гипертоническая болезнь любой этиологии; психические или тяжелые невротические заболевания; воспалительные заболевания хронического характера, сопровождающиеся повышением СОЭ; онкологические заболевания;

специальные противопоказания: недостаточность правого или левого желудочка сердца; гипертиреозы; язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки; острый инфаркт миокарда; гипертоническая болезнь III стадии по классификации ВОЗ;

относительные противопоказания: хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения и частыми рецидивами; хронические заболевания в стадии декомпенсации; гипертоническая болезнь с систолическим артериальным давлением свыше 220 мм рт. ст. и диастолическим свыше 120 мм рт. ст. без органических изменений со стороны сердца; мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез;

абсолютные противопоказания: страх и негативное отношение к посещению парной; все острые и сопровождаю-

щиеся повышением температуры заболевания; декомпенсация хронических заболеваний; общий атеросклероз с органическим повреждением соматических органов; стойкая артериальная гипертензия с артериальным давлением свыше 200 мм рт. ст. и органическими изменениями со стороны внутренних органов; инфекции и контагиозные заболевания; бациллоносительство и паразитарные заболевания; туберкулез в открытой форме; склонность к появлению профузных кровотечений; посттромбофлебитический синдром длительностью менее 3 месяцев; опасность эмболии; лабильная форма сахарного диабета с периодическим или стойким ацидозом; кахексия и тяжелый синдром нарушения всасывания; тяжелый хронический алкоголизм с нарушениями социальной адаптации; хронические заболевания почек с наличием значительного мочевого осадка; гипертиреоз и гипертоксикоз с органными повреждениями; вторичная глаукома и глазная гипотония; психозы и психопатии; эпилепсия; тяжелые вегетативные расстройства с частой декомпенсацией.

Подготовка к парилке

Итак, прежде чем отправиться в парилку, необходимо позаботиться о месте, где вы могли бы оставить мыло и мочалку, отдыхать после парной, мыться, массироваться. Скамейку постарайтесь выбрать там, где тепло, много воздуху и нет сквозняков.

Скамью обливают горячей водой до тех пор, пока она не будет горячей. Затем в один таз наливают кипяток и опускают в него веники, другим тазом накрывают их, через 10—15 мин веники запарятся. Еще большее значение имеет подготовка организма к «встрече» с горячим паром, особенно для тех, кто не сразу адаптируется к высокой температуре (новички, пожилые и не совсем здоровые люди, которым парная не противопоказана). Им полезно сначала принять 2—3-минутный душ или горячую ножную ванночку и лишь после этого идти в парильное отделение (по вторном заходе в парилку это правило не соблюдается).

Но вернемся несколько назад и перечислим, что нужно взять с собой, отправляясь в баню. Итак, в бане вам понадобится следующее: сменное белье, веник (лучше два), мыло простыня или махровое полотенце (лучше халат), мыло или шампунь, шапочка (вы наденете ее в парилке),

ленькие ножницы для стрижки ногтей, пемза для обработки подошвы ног, мочалка, расческа, маленькое махровое полотенце (для женщин оно обязательно), на котором будете сидеть в парилке, массажная щетка, термос с чаем (можно захватить бутерброды, фрукты, соки).

Многие берут с собой питательные кремы, мед, соль, питьевую соду для питания кожи лица, рук, а также ароматические масла, настои. А заядлые парильщики не забудут захватить и рукавицы (они предохраняют кисти рук не только от горячего пара, но и от натертостей ручкой веника), шлепанцы (из гигиенических соображений, а также для предохранения подошвы ног от горячего пола в парилке).

Как пользоваться баней?

На вопрос, умеет ли он пользоваться баней, не посвященный в секреты банной процедуры человек, не задумываясь, ответит: «А что здесь сложного? Вначале попарюсь, а затем вымоюсь под душем — и готов». Нет, все не так просто, если вы хотите извлечь из посещения бани и пользу, и удовольствие.

Искусство банной процедуры складывается из многих компонентов — подготовки оптимального жара и влажности воздуха, запахов в парилке, правильно подготовленного веника и умения им пользоваться, своевременного применения контрастных воздействий (душ, ванна, выход на холод). И, конечно, умелой подготовки организма к высокой температуре.

Академик В. П. Казначеев установил, что люди весьма по-разному реагируют на термопроцедуры. Одни быстро достигают устойчивости и легко переносят высокую температуру, а другие «втягиваются» в процедуру медленно. Поэтому новичкам не следует брать пример с опытных парильщиков и форсировать длительность пребывания в парилке и температуру в ней.

Финны говорят, что парильное отделение — сердце бани. Оно требует особого ухода. Полки и пол в парилке тщательно моют горячей водой и просушивают, само помещение хорошо проветривают. В маленькой парилке это сделать не сложно: пропарился — убери за собой. А в общественных больших банях, где посетители идут беспрерывно в течение дня, держать парилку в образцовом состоянии сложно. Но совершенно необходимо.

Если вы, войдя в парилку, почувствовали тяжелый за-

нах раскисших листьев, не начинайте париться: пользы будет мало. Такую парилку необходимо хотя бы проветрить. Для этого надо попросить всех посетителей выйти из парильного отделения, открыть специальную форточку (в тех парильнях, где есть вентиляция, включить ее на 5—7 мин) и дверь, что создает естественную вентиляцию. Через 8—10 мин можно подливать на камни ароматизированный настой и создавать в парилке климат по желанию.

Идеальным вариантом подготовки парильного отделения является следующий: когда все выйдут из парилки, кипятком (чтобы не остывало помещение) промывают полки, пол, стены, особенно если они выложены кафелем; протирают их тряпкой, убирая лишнюю влагу. А затем выливают на камни большую порцию кипятка — это поможет «выдавить» из парилки оставшиеся запахи, согреть и подсушить парилку. Через 10—12 мин можно заходить и маленькими порциями поливать камни кипятком, в который добавлен имеющийся настой, готовя нужный пар.

Лучшее время для посещения бани — утро. Ценители банного жара называют это «ходить на первачок». Но и утром в бане нередко ощущается спертый, душный воздух, накопившийся за ночь, а также запах от порошка, которым мыли парилку при вечерней уборке после закрытия бани (и не проветрили потом хорошо помещения). От всего этого надо освободиться (путем, как уже говорилось, проветривания и подливания больших порций кипятка на камни).

Лучшее приспособление для подливания воды (настоя) на камни — ковш, в дне которого имеются маленькие дырочки. Это позволяет равномерно разбрызгивать воду и не остужать камни; к тому же вылитая таким образом вода быстро испаряется и не проникает к электронагревательным устройствам. Такое устройство ковша предупредит также попадание на камни листьев, травы и т. п., часто применяющихся в парилке для создания ароматизированного «вкусного» и лечебного пара. Если же печь устроена так, что воду на камни лить сверху невозможно, используют цельный ковш, без отверстий. Добавим, что ковш должен иметь длинную деревянную ручку, чтобы образовавшийся пар от вылитой воды не обжигал кисть руки.

Изготовить ковш очень просто. Возьмите жестяную консервную банку (лучше 500-граммовую), сделайте на дне 20—25 отверстий небольшого диаметра, сбоку прикрепите длинную ручку. Ковш готов.

Пар по вкусу

Практически во всех старых деревенских банях воздух свежий, без неприятных запахов, здесь нет нужды в применении синтетических дезодорантов или парфюмерных масел. Это и понятно: деревенские бани построены из дерева, а дерево, как известно, «дышит». В парилках же общественных бань естественный свежий воздух — редкость. И причина этого не только в большой пропускной способности и несоблюдении гигиенический мероприятий. Современные парилки (особенно маленькие, нагреваемые с помощью электропечей), как правило, «замурованы» в каменный или железобетонный «саркофаг»; иногда для лучшего сохранения высокой температуры применяют даже специальную изоляцию из фольги. Вентиляционные же устройства, как правило, работают плохо (а то и вовсе не работают).

Те, кто парился в бане, топящейся по-черному, наверняка отмечали характерную для нее приятную атмосферу. Дело в том, что сажа, которая осаждается на стенах и потолке, поглощает все дурные запахи, а древесный дым содержит фенол, уксусную кислоту и формальдегид, которые и придают воздуху приятную свежесть.

В парилке допустимы только запахи дерева, веников, дыма от дров и специальных ароматов, которые создаются при помощи трав, масел и т. п.

На Руси испокон веков люди любили париться в душистом хлебном паре, который достигался поливанием раскаленных камней квасом, разведенным водой. Вот как описывает знаток русской старины Вячеслав Шишков посещение бани Емельяном Пугачевым.

«...Крохин принялся ковш за ковшом подавать в печь. Баня наполнилась ароматным паром. Шелковым шелестом зажихали веники. Парились неуемно. А купец все поддавал и поддавал, не жалея духмяного квасу. Пар, белыми взрывами пыхнув, шарахался вверх, во все стороны.

Приятно покрякивая и жмурясь, Пугачев сказал:

— Эх, благодать! Ну, спасибо тебе, Иван Васильевич!.. Отродясь не доводилось в этакой баньке париться. На што уж императорская хороша, а эта лучше.

— С нами Бог! — воскликнул купец в ответ.— А не угодно ли тертой редечкой с красным уксусом растереться.

— Давай, давай!

Терли друг друга, кряхтели, гоготали, кожа сделалась

багряною, пылала. В крови, в мускулах ходило ходуном, и на душе стало беззаботно и безоблачно».

Однако продолжим разговор о подготовке пара. Для начала надо убедиться в том, что на среднем уровне высоты парилки температура и влажность воздуха подходящие, что он не обжигает и не сушит верхние дыхательные пути.

Чтобы пар был не только ароматным, но и полезным, рекомендуем следующие пропорции воды и применяемых ароматических средств. На 3 л кипятка можно добавить 50 г хлебного кваса или пива. Вместо этого можно положить одну чайную ложку меда и кусок пиленого сахара. После простудных заболеваний можно добавить чайную ложку сухой, хорошо прожаренной горчицы или 7—10 ментоловых капель. Приятный пар получается, если в воду для каменки добавить половину чайной ложки эвкалиптового, кедрового или пихтового масла. Удивительно «вкусным» получается пар из воды, в которую добавлена столовая ложка натурального мелко смолотого кофе.

Чтобы парная не наполнялась гарью и дымом от сгоревшего масла или другого настоя, попавшего на докрасна раскаленные камни, их сначала несколько охлаждают обычным кипятком. Вылив после этого на камни раствор с маслом или настой на травах, цветах, плодах и т. д., их тут же снова поливают водой. Операция требует некоторой сноровки.

Есть и другие способы. Можно, например, налить масло в сосуд с широким горлом и поставить его на пол. Или несколькими мазками нанести масло на стены ближе к полу. Тогда аромат распространится равномерно по всему помещению парной.

Ароматизировать парилку можно и так: возьмите ветки сосны, ели, сирени, эвкалипта и т. п. и опустите в не слишком горячую воду на 8—12 мин. Затем выньте их и положите на верхний полок в парилке, а настоем от заваренных веток обрызгайте потолок и стены. Уже через 1—2 мин вы почувствуете слегка пьянящий запах.

Для отдушки используют настой на еловых иглах, липовом цвете, душистом жасминовом чае, мяте и многих других растениях. А в банях Индии с этой же целью поджигают специальную палочку из плотно спрессованной травы с запахом, располагающим к отдыху и расслаблению.

Как уже отмечалось, такие ароматы повышают настроение, снимают нервозность, усталость. Полезные вещества, проникая через дыхательные пути и расширенные поры

кожи в организм человека, благоприятно влияют на центральную нервную систему, что, в свою очередь, сказывается на деятельности различных органов, особенно сердца и сосудов.

Горчица, как известно, обладает рядом достоинств, многие ее виды содержат вещества, необходимые для организма человека. Горчичный банный пар особенно хорош в сырую, зябкую погоду — как профилактика от простуды. На Урале с этой целью применяют листья хрена. Причем в воду добавляют еще и настой различных ароматных трав (часто такие травы для запаха просто кладут на полок).

Если вы почувствовали, что какое-либо вещество, использованное при приготовлении пара, подействовало на вас возбуждающе, не способствовало отдыху и хорошему настроению, его надо заменить другим.

Не пытайтесь за один заход перепробовать все средства, которые у вас есть для образования пара. И проявляйте осторожность в их сочетании: эффект от совместного действия добавок непредсказуем. Если все же хотите за одно посещение бани «продегустировать» несколько ароматов, поступите следующим образом. Сначала приготовьте хвойный пар: он отлично снимает и умственную, и физическую усталость. После этого отдохните, проветрите парилку и приготовьте другую добавку. Так можно отведать три-четыре разных «вкусных» и бодрящих запаха.

Лечебный пар

Душистые запахи растений, плодов, семян, кореньев с незапамятных времен применялись человеком для лечения и повышения тонуса. Почти у всех народов были свои особые душистые средства для умащивания кожи. Для повышения эмоционального воздействия на людей жрецы использовали в храмах ароматические благовония.

Выдающийся французский хирург XVI в. Амбруаз Паре утверждал, что запах шалфея и розмарина возбуждают и повышают жизненную силу. Основоположник гомеопатии С. Ганеман с успехом лечил многие болезни, прописывая вдыхание сильно ароматизированного воздуха.

Испокон веков на Руси существовала традиция готовить в бане не только душистый, но и целительный пар. Были известны рецепты приготовления пара, с помощью которого лечили от многих недугов. В новое время эти идеи были развиты специалистами-медиками. Так, в книге «Вер-

ный путь к здоровью и продлению жизни — русская паровая баня», изданной в Москве в 1904 г., рекомендуется использовать в бане с целью лечения всевозможные настои на травах, бальзамы...

Приготовить ароматный и лечебный пар «по душе» — дело непростое. Для этого нужна большая практика или консультация у специалистов. К сожалению, многие из тех, кто умеет готовить особый пар, держат это в секрете. И все же очень многое известно.

Хвойный экстракт мы рекомендуем как успокаивающее средство при функциональных расстройствах центральной и периферической нервной системы, при сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе гипертонической болезни в начальных стадиях, когда не запрещено посещать баню, а также при физическом и умственном переутомлении (спортсмены используют его после выполнения большого объема физической работы). Экстракт можно применять жидкий и в виде брикетов (предварительно разводя их в воде). И тот и другой продаются в аптеке.

Допустим, вас постоянно беспокоят сухой кашель и бесконечные простуды. Самое время вспомнить о бане. Чтобы укрепить бронхи и легкие, необходимо купить в аптеке такие травы, как алтей, девясил и т. п. Подготовленный состав настоев не обязательно поливать на камни, их можно разбрызгать по стенам бани (особенно средства, приготовленные на масляной основе), даже если они выложены кафелем.

Очень полезен настой сена, разбрызганный по стенам и потолку бани. Если камни не очень сильно раскалены, и на них можно подливать такой настой — небольшими порциями. Парильное помещение, заполненное ароматизированным воздухом на настое сена, действует успокаивающе на больных базедовой болезнью, на лиц, страдающих нервным сердцебиением, бессонницей и др.

При насморке, болях в горле особенно хороший эффект дает распаренный эвкалиптовый веник. В парной его прижимают к лицу и дышат 4—5 мин носом — вот вам и ингаляция для носоглотки.

Настой листьев грецкого ореха применяют при мокнущих кожных болезнях, зуде, крапивной лихорадке. Полезен и настой ромашки, но садовая ромашка для этого не годится: для бани берут ромашку аптечную — дикорастущее растение, обладающее лечебными свойствами.

Лечебный пар готовят из настоя чабреца. Если вы плохо засыпаете или часто просыпаетесь, попробуйте сходить в [illegible] в 16—18 часов и попариться с настоем чабреца. Вы убедитесь, что сон у вас стал лучше. Такую процедуру необходимо повторять постоянно, пока ваше состояние не стабилизируется. (Невольно опять хочется вспомнить древних: например, славяне вместо пуховых подушек ложились на подушки, набитые травой чабреца. Раньше этого не могли объяснить, а сейчас [illegible] разгадано. Оказывается, в растении содержится [illegible] эфирное масло, которое благотворно действует на [illegible] «отвечающие» за сон.)

С этой же целью можно [illegible] вать герань и ромашку. Еще Авиценна рекомен[illegible]довать цветы ромашки: «Ромашка — снотворное [illegible] Если нюхать ее свежую, она усыпляет». Успокаи[illegible] снотворное действие окажет непродолжитель[illegible] посещение парилки за 20—30 мин до сна [illegible] мятного или апельсинового масла.

Но нередко желатель[illegible] противоположное воздействие. И тут поможет [illegible] лечебным паром. Совсем недавно японские фи[illegible] экспериментально установили: запах жасмина возбуждает деятельность головного мозга не меньше, чем кофеин. Тонизирующий эффект имеет и запах лаванды. Наши наблюдения также показали, что добавление пихтового масла, в меру разбавленного водой, на камни или на стены парной на многих действовало возбуждающе. Это и понятно: пихтовое масло широко используется в фармацевтической промышленности как стимулятор нервной системы.

Однако сильно тонизирующие настои и масла следует применять в утреннее время, когда надо взбодрить организм, например водителям транспорта, летному составу, дежурным врачам, спортсменам перед стартом и т. п.

С целью создания лечебного ароматизированного пара можно использовать вьетнамскую мазь «Звездочка», которая имеется в аптеках. Известно несколько способов ее применения:

1) берете в парилку баночку с мазью и пальцем наносите ее на стены в трех-четырех местах;

2) в стакан кипятка добавляете кусочек мази величиной с горошину, размешиваете ее и разбрызгиваете по стенам парилки;

3) в два литра кипятка добавляете кусочек мази величиной с горошину, размешиваете и небольшими порциями

5 Заказ 1014

(пол-стакана-стакан) подливаете на камни (в печь), предварительно помешивая воду, так как мазь значительно легче воды и плавает на поверхности.

Эта методика соблюдается и при использовании других душистых средств на масляной основе.

...Случается: разбавили кипятком приготовленный настой, вылили на камни в печь, а оттуда вместо ароматного парка хлынул горький, разъедающий глаза пар. Оказывается, на камни попали листья смородины, на которых готовили настой. Чтобы этого не случилось, можно использовать такой метод. Возьмите лоскут махровой ткани, сложите (лучше сшить из него мешочек), внутрь положите траву или листья, заверните, обвяжите и на нитке опустите в кипяток. Через 15—20 мин ароматный сверток можно вынуть — настой готов, добавив туда кипяток, вылить его на раскаленные камни.

Парная — фабрика здоровья!

Итак, парилка готова, можно париться. Однако, войдя в парилку, не спешите влезать на самый верхний и жаркий полок, ведь ваша кожа, дыхательная и сердечно-сосудистая системы еще не подготовлены к высокой температуре. Как же подготовить организм к этому? Существует множество вариантов и методов.

Все вы, очевидно, обращали внимание на то, как спортсмены готовятся к старту. Вначале они тщательно разминают мышцы легкими пробежками, затем растирают суставы. На старт они выходят только после того, как мышцы, суставы, дыхательная и сердечно-сосудистая системы будут готовы к интенсивной работе. Эту вводную часть называют разминкой, ее цель — так подготовить различные органы и системы организма, чтобы предстоящая работа была выполнена более качественно и с меньшей затратой сил, а риск травмы сведен к минимуму, а то и к нулю. «Разминка» в бане имеет аналогичные цели. Предварительный прогрев тела при сравнительно невысокой температуре воздуха, как правило, вызывает необходимое расширение сосудов кожи, «включает» потоотделение. Теперь можно начать париться, но тоже постепенно, сначала внизу или на среднем полке.

У некоторых парильщиков бытует мнение, что первый заход в парилку должен быть регламентирован определенным количеством капель пота, скатившихся с носа. Но если

исходить из этого, некоторым людям придется сидеть в ожидании таких капель 15—18 мин, что может привести к перегреву. Мы уже упоминали, что людям свойственны индивидуальные особенности переносимости жары, влажности, холода и т. п. Одни начинают потеть (при равных условиях) на третьей минуте, другим необходимо для этого 8—10 мин. Кроме того, на основании длительных наблюдений установлено, что если люди заранее договорились идти в баню, то есть психологически подготовили себя, и собралась доброжелательная компания, то и механизмы потовыделения начинают действовать быстрее.

Одним словом, мы рекомендуем всем без исключения после 5—7-минутного пребывания в парильне выйти в мыльное отделение (или в комнату отдыха) и отдохнуть 7—10 минут. Ожидаемые капли пота появятся через 4—5 мин в процессе отдыха, а если вы дополнительно еще и опустите ноги в таз с теплой водой, то пот пойдет ручьем.

Новичку рекомендуется заходить в парилку один раз и полежать внизу (в зоне комфорта) не более 4—5 мин. Похлестывание веником лучше отложить до следующего посещения бани. Этому правилу надо следовать и людям пожилого возраста, а также физически ослабленным.

Если после бани вы будете чувствовать себя бодро, быстро уснете и сон окажется крепким, то в следующий раз посещение парной можно увеличить на 1 мин, а затем перейти к двухразовым заходам, доводя общую продолжительность времени в парилке до 10—15 минут (в зависимости от возраста, самочувствия, температурных условий в парилке).

Вся банная процедура не должна занимать более 2—3 часов (это неукоснительное правило и для постоянных посетителей — здоровых парильщиков), а в парной можно находиться не более 35—40 мин, независимо от количества заходов. Необходимо твердо помнить, что продолжительность банной процедуры и особенно нахождение в парилке определяется не по часам, как это часто делают, а самочувствием: каждый человек должен чувствовать, когда ему следует прекратить париться.

Искушенным парильщикам лучше всего сначала полежать на среднем полке, чтобы голова и ноги были на одном уровне. Еще лучше, чтобы ноги были чуть-чуть повыше туловища и головы (в современных парилках на полках устанавливаются специальные подножники в виде реек). Такое расположение облегчает работу сердца. Если нет воз-

можности лечь, надо присесть, но так, чтобы ноги были на одной высоте с телом. Помните: стоя вы подвергаете себя риску теплового удара, потому что температура воздуха на уровне головы на 15—20° выше, чем на уровне туловища и тем более ног; кроме того, ваши мышцы и суставы находятся в напряженном положении, чего не должно быть.

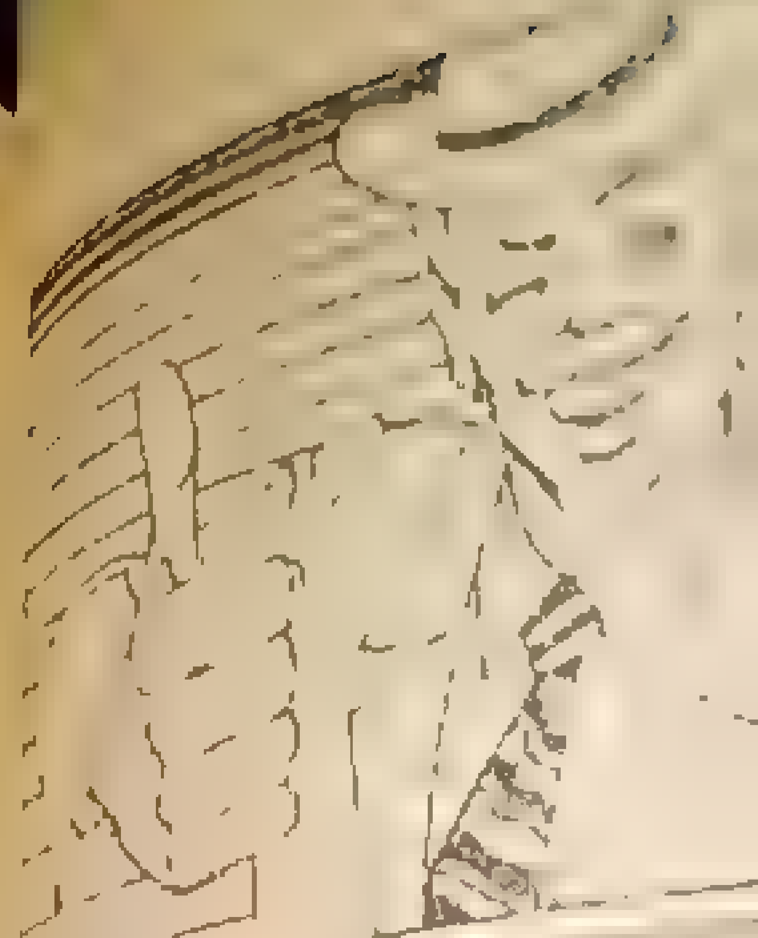
Для того чтобы равномерно прогреть все части тела, необходимо через некоторое время менять позу — вначале лежать на боку, затем на спине, на другом боку и на животе, поочередно подставляя горячему пару то одни, то другие части тела. И еще: в парильном отделении следует всегда дышать носом. При носовом дыхании горячий воздух, проходя через носоглотку, охлаждается, а слишком сухой — увлажняется.

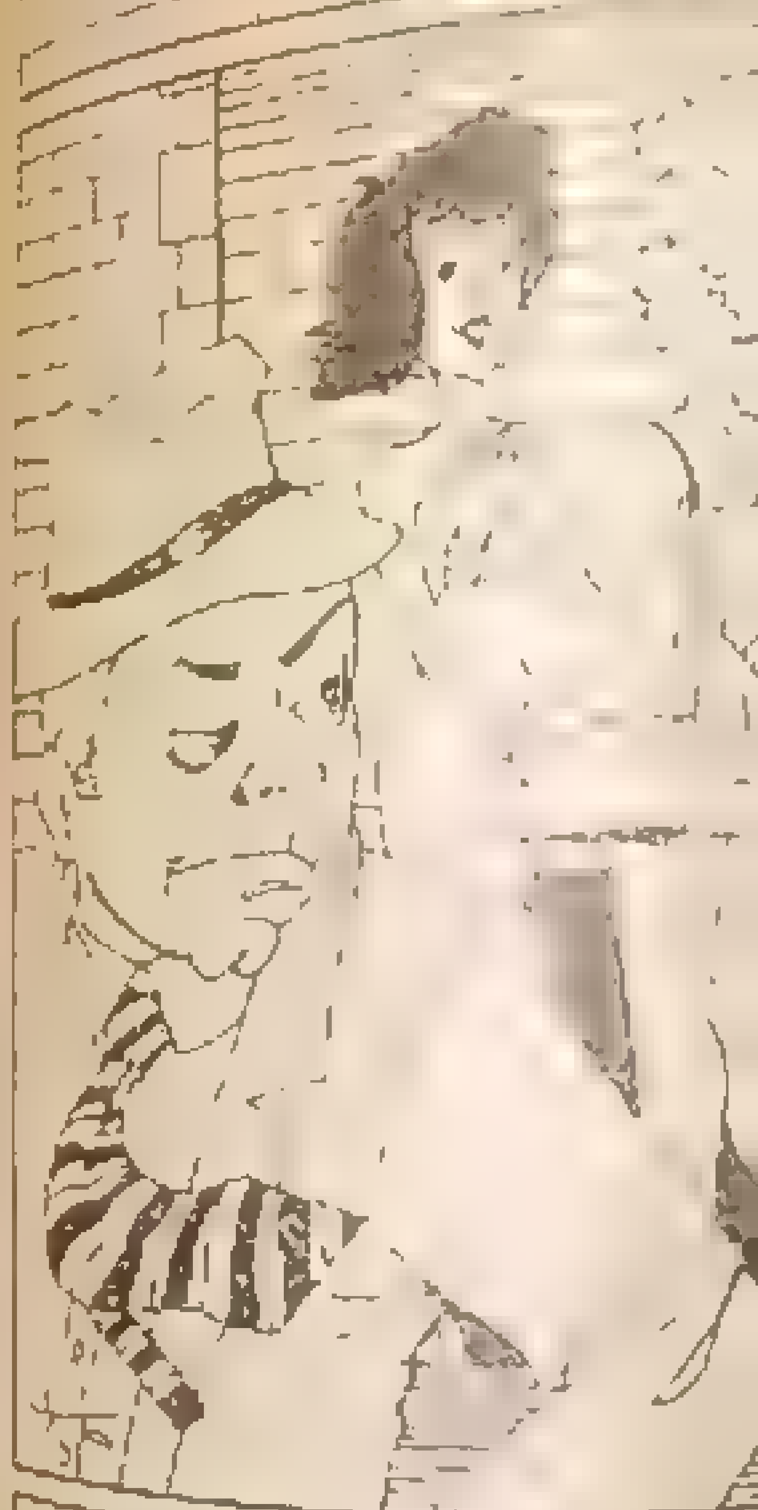
Прогревшись в течение 5—7 мин, не вставайте резко на ноги — вы рискуете на мгновение потерять равновесие и даже сознание. И хотя это явление само по себе неопасное, можно упасть и получить ушиб.

За минуту до выхода из парилки сядьте, если вы лежали, чтобы подготовить систему кровообращения к положению стоя. (Интересно отметить, что у тех, кто лежа парятся с вениками, таких явлений не наблюдается.) Полезно также перед тем, как встать, проделать 2—3 легких физических упражнения.

Выйдя из парильного отделения (это касается всех), не следует сразу ложиться отдыхать, нужно 2—3 мин походить, делая дыхательные упражнения. После этого рекомендуется ополоснуться под теплым душем. И перед повторным заходом в парилку выполняют 3—4 упражнения и принимают теплый душ в течение 1—1,5 мин.

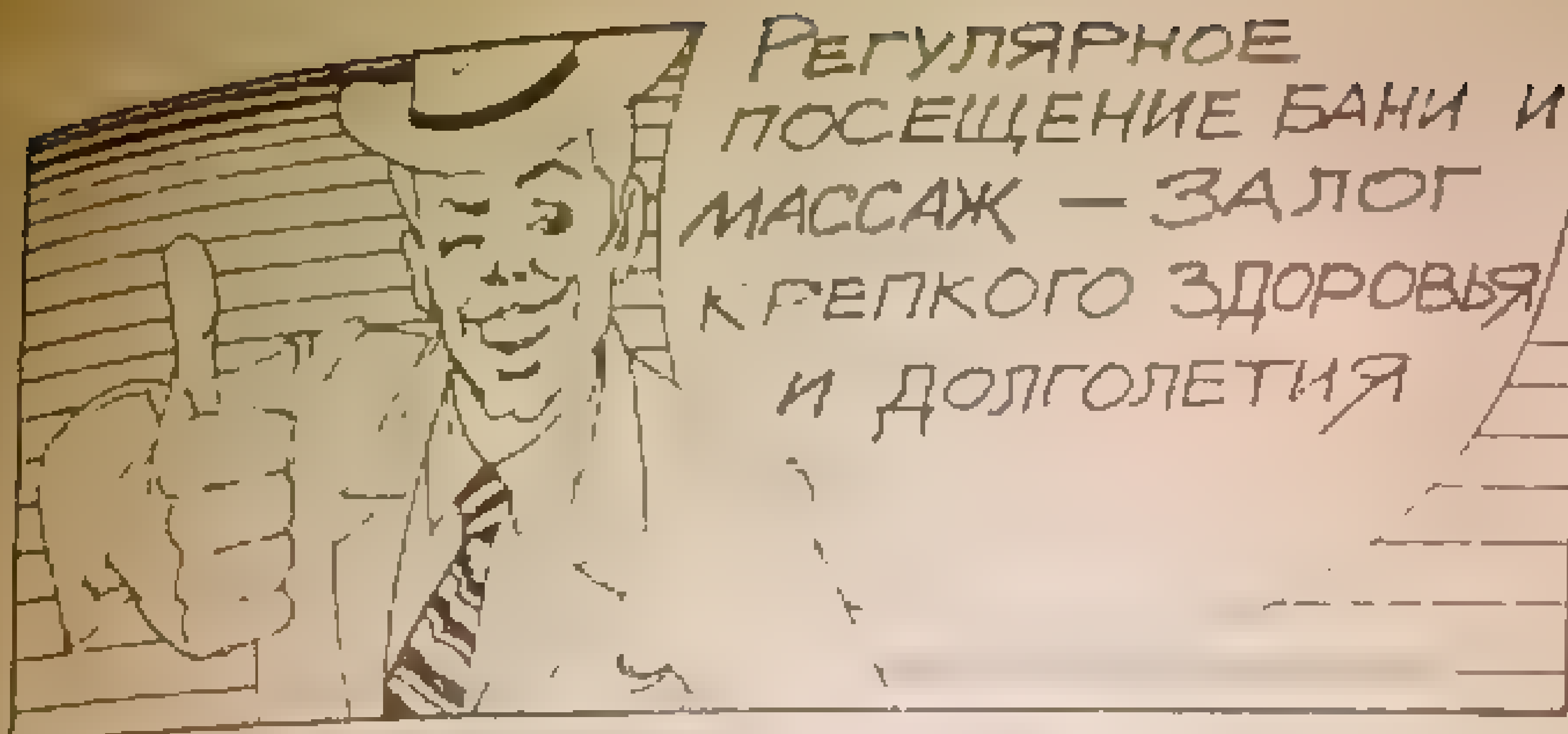
Перед каждым последующим посещением парилки (а таких в зависимости от состояния организма и поставленной цели может быть от 3 до 6) надо хорошенько отдохнуть 15—20 мин (5—7 мин в мыльном отделении, а затем в раздевальне, хорошо укрывшись простыней или надев халат). Как в мыльном отделении, так и в раздевальне не должно быть сквозняков и слишком прохладно. Для поддержания тепла и продолжения потоотделения можно выпить стакан крепкого чая или витаминизированного напитка. Пить следует не залпом, а маленькими глотками. После каждого последующего посещения время отдыха должно увеличиваться. Недаром мудрецы говорили: «Человек должен отдыхать прежде, чем устанет, а не только после того как устанет».

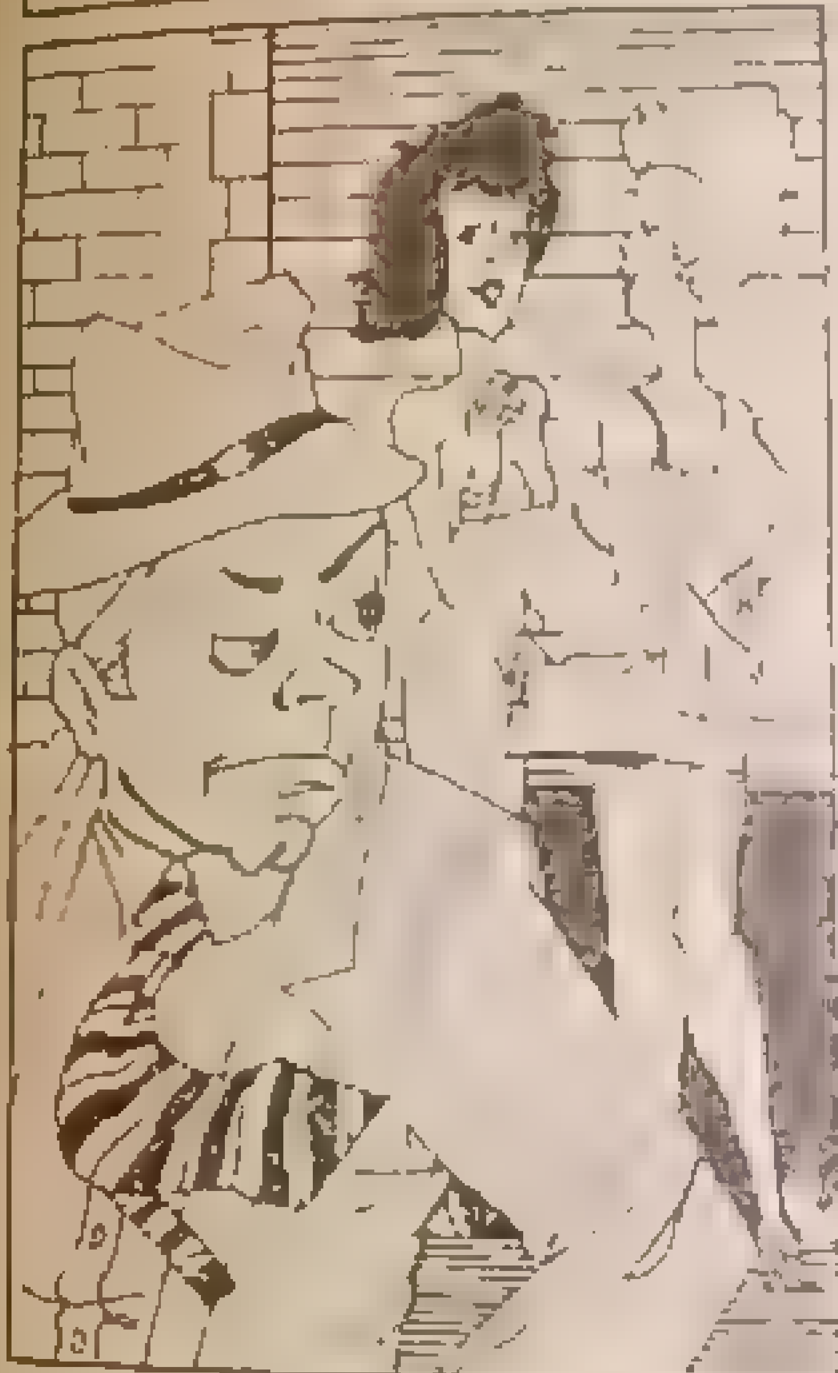
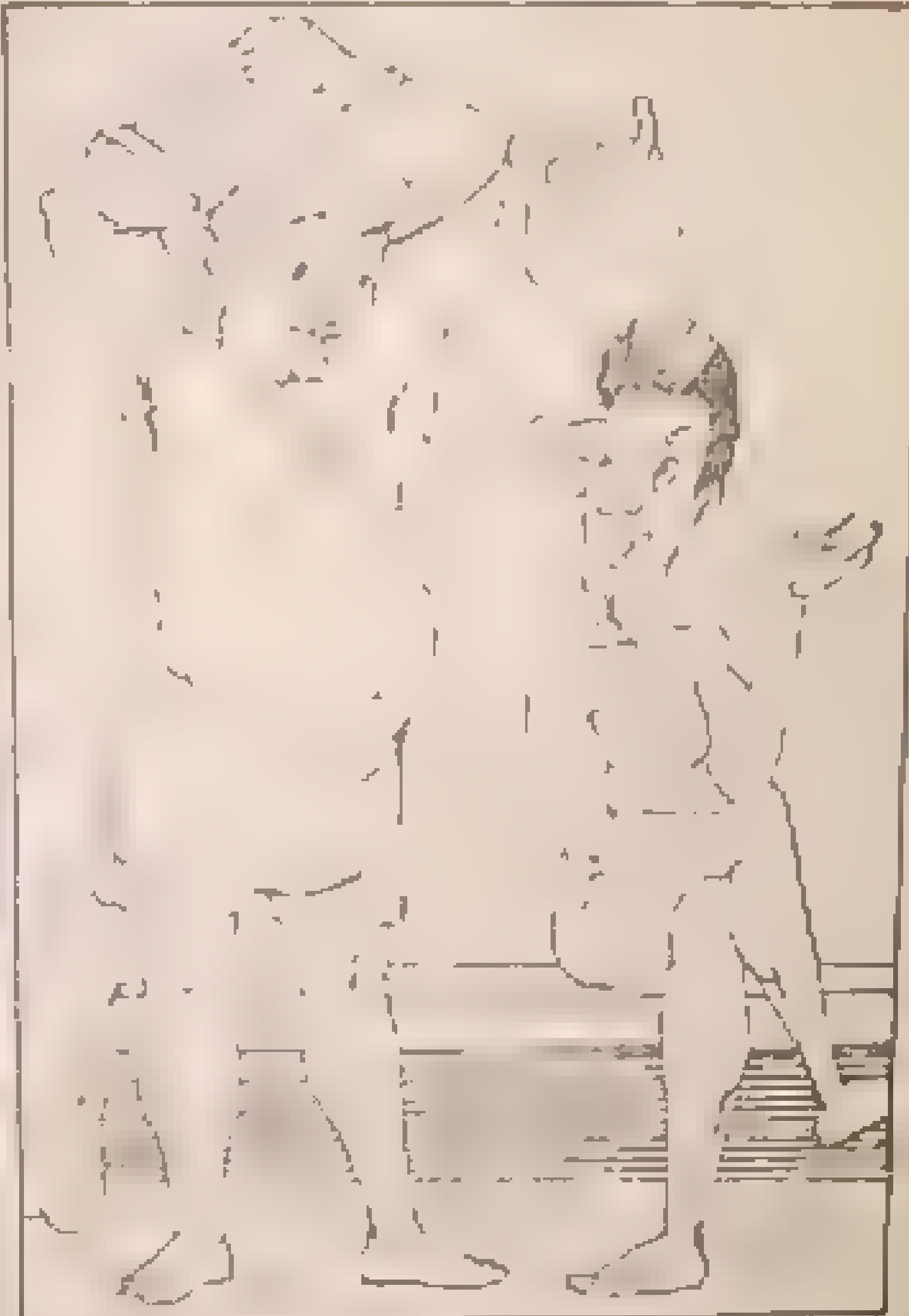


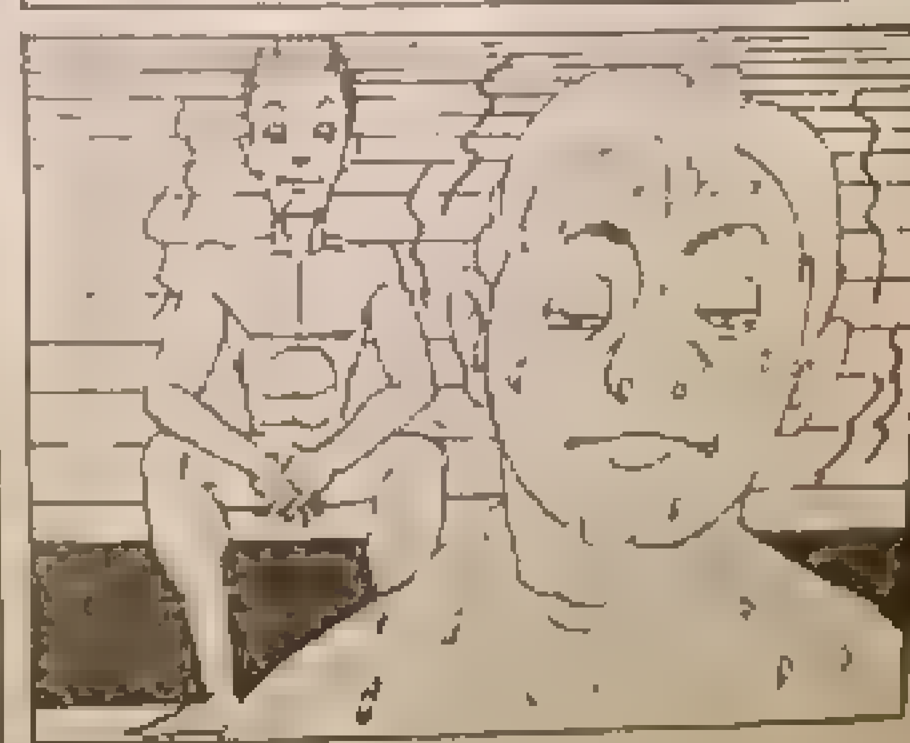




Если вы решили попар…
…тать во время первого…
…рого захода.
Между заходами в п…
…цедуры. Но напомню…
…зкое охлаждение сразу…
…тделение, а это мешает…
Очень полезно провод…
…аж. Делают его спустя 5…
…деления, предварител…





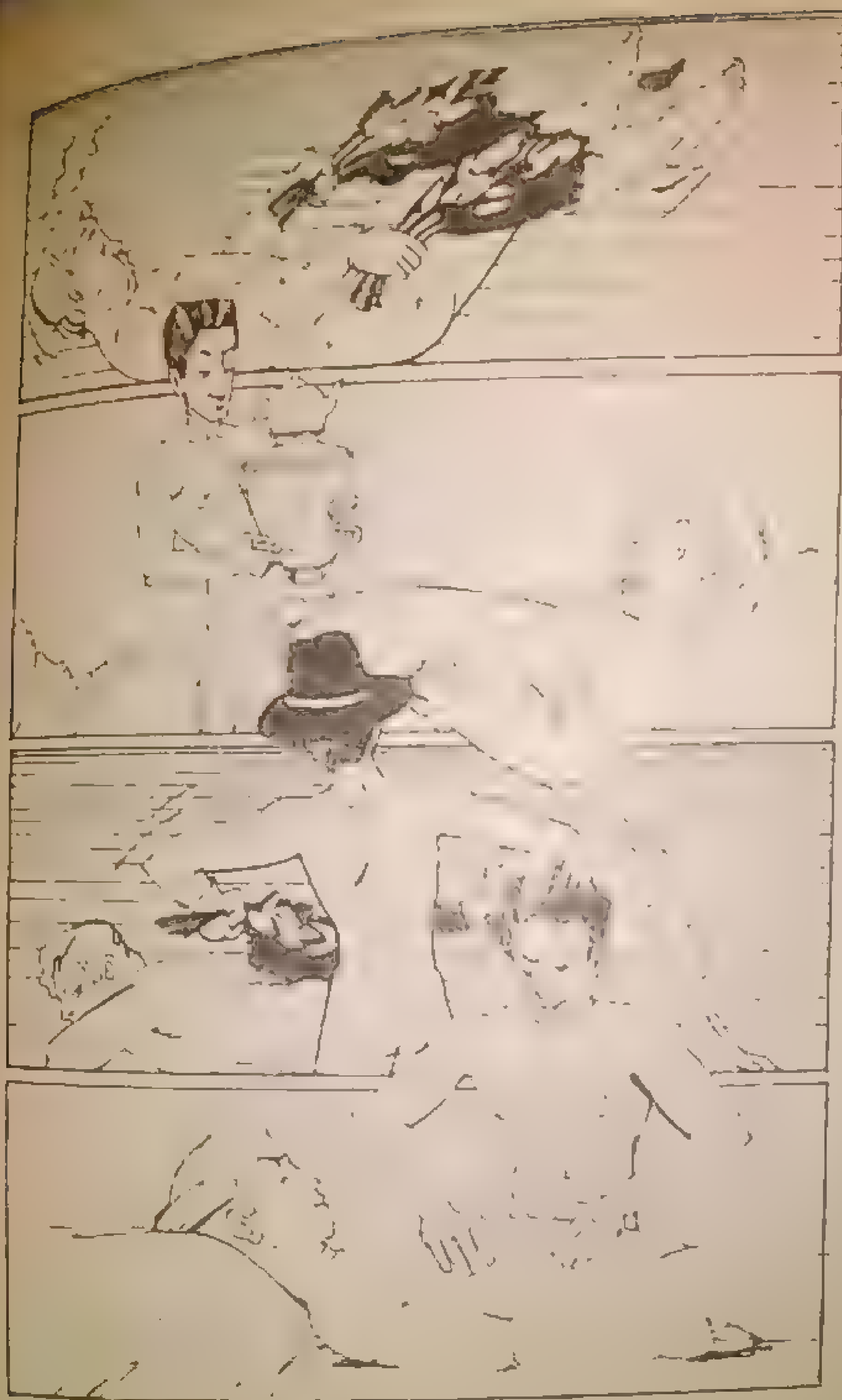
Если вы решили попариться веником, то это лучше всего делать во время первого (но не подготовительного) или второго захода.

Между заходами в парилку принимают контрастные процедуры. Но напомню тем, кто хочет сбросить вес: любое охлаждение сразу же рефлекторно прекращает потоотделение, а это мешает дальнейшей «сгонке» веса.

Очень полезно проводить в бане массаж или самомассаж. Делают его спустя 5—8 мин после выхода из парного отделения, предварительно ополоснувшись под теплым ду-



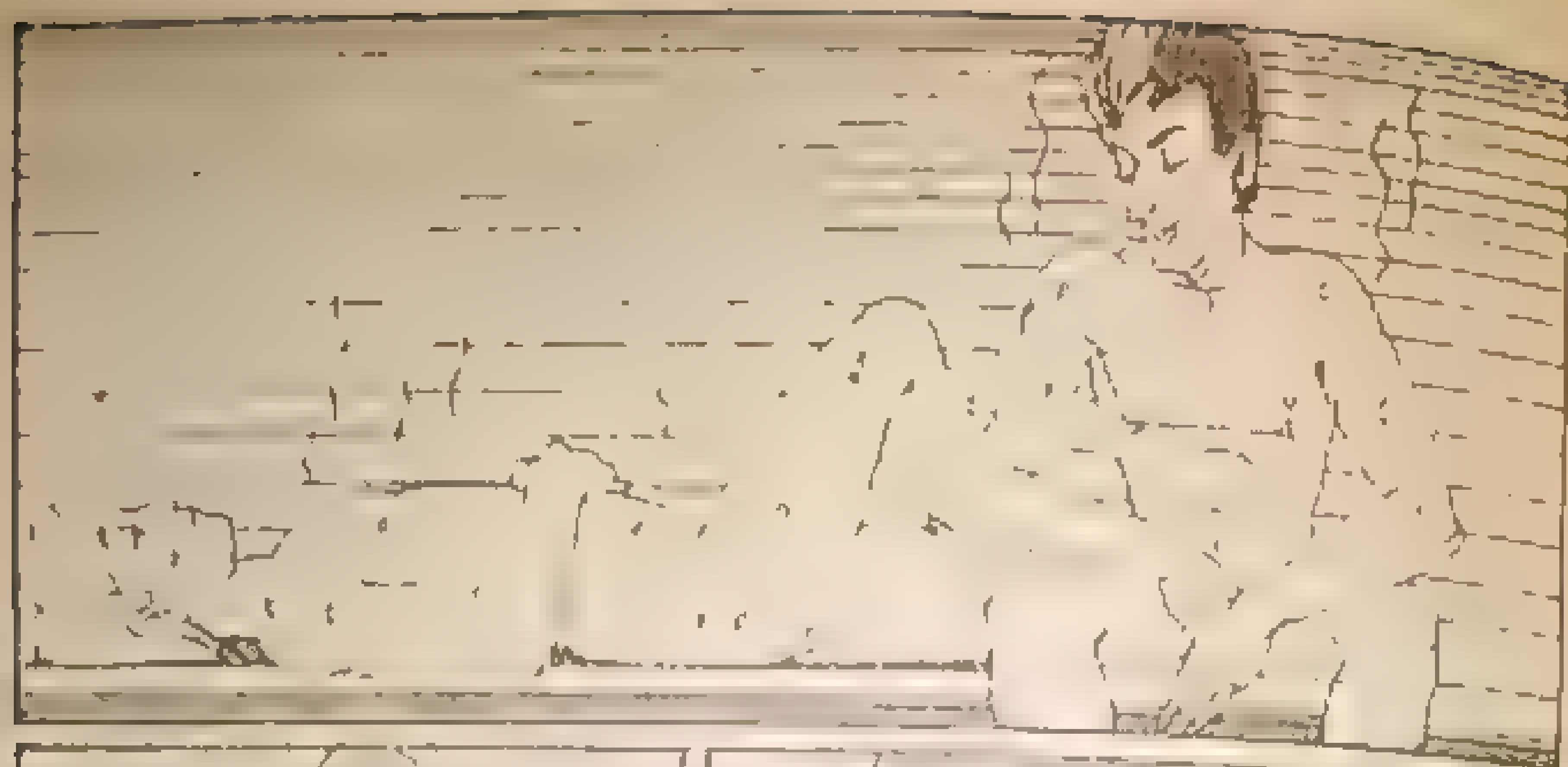
шем. Перед массажем ни в коем случае не следует охлаждаться или выходить в прохладное помещение, не стоит пить и холодные напитки. Пьют горячий чай или молоко медленно, маленькими глотками и не более стакана. Общее время массажа в бане после парилки 25—30 мин (на самомассаж отводится до 20 мин), каждый прием повторяют 3—4 раза. Массаж и самомассаж можно прервать посещением парилки (на 2—4 мин), при этом полезно самому похлестаться по всему телу и особенно по тем его частям,



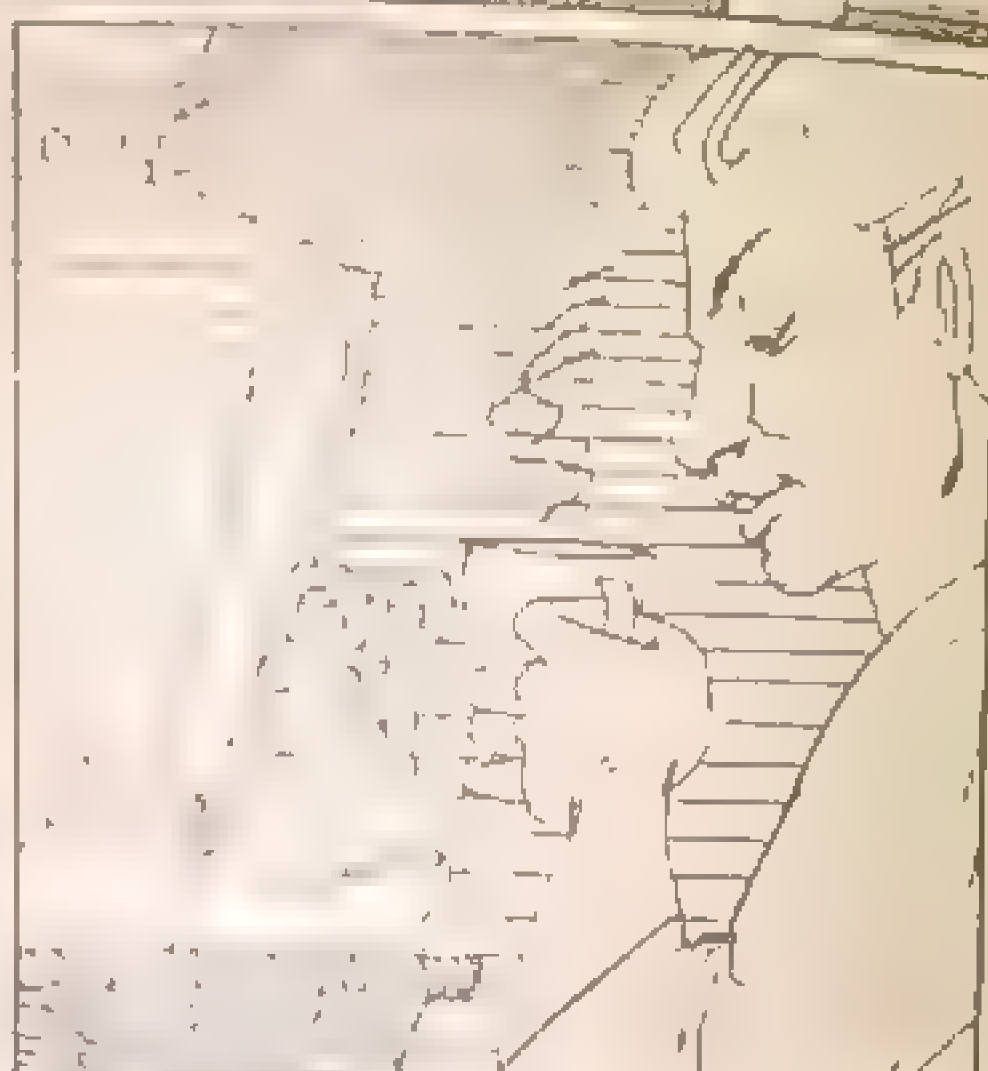
которые будут массироваться, а также по больным местам и по участкам с отложением жира.

После массажа (самомассажа) принимают теплый душ (1—2 мин) и приступают к мытью тела. Перед уходом из мыльного отделения нелишне на 1—2 мин зайти в парильню, а затем встать под теплый душ. На этом банная процедура заканчивается.

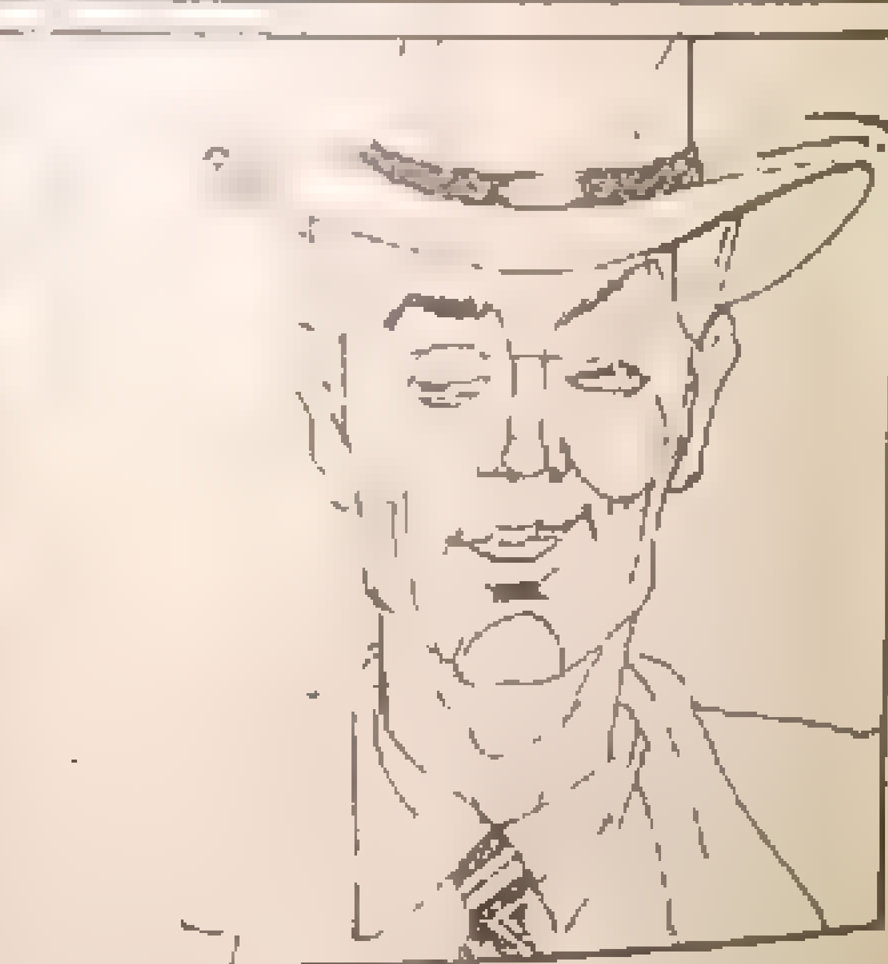
Перед уходом из бани не рекомендуется плавать в прохладном бассейне, обливаться холодной водой, «купаться» в











снегу. Эти процедуры всегда перемежаются заходами в парилку.

В раздевальне надо находиться до тех пор, пока не остынете; если продолжаете потеть, белье надевать не следует. Вообще перед выходом на улицу, особенно зимой, необходимо отдохнуть в прохладном помещении.

Предлагаемая методика банной процедуры касается как суховоздушной, так и сырой бань.

Не ждите чуда, сходив в баню один раз. Но если баней пользоваться регулярно и правильно, согласно изложенным

рекомендациям, то уже в ближайшее время вы почувствуете, что стали активнее в работе, меньше устаете, легче переносите атмосферные перепады. И помните: стоит только пропустить 3—4 бани — и вы потеряете все эти достижения.

В бане веник — господин

Уже древнеславянские племена широко использовали в бане стегание тела ветками из березы, клена, дуба и других пород деревьев. О том, насколько почитался этот обычай, говорят имеющиеся сведения, что одно племя платило дань другому березовыми вениками. Нет, не случайно старинные русские поговорки и загадки гласят: «В бане веник — господин», «В бане веник дороже денег», «Баня без веника, что самовар без трубы».

Хотя древнеславянский обычай париться с березовыми или дубовыми вениками уходит корнями в глубину веков, никак нельзя сказать, что он целиком принадлежит только прошлому. Наоборот, сейчас применение веника в бане имеет научное обоснование, о его пользе говорят данные химии, медицины, физиологии. Да, и сегодня веник — неотъемлемая деталь русской банной процедуры.

Березовый веник. К заготовке веников для бани раньше относились очень серьезно (чего, к сожалению, нельзя сказать о нашем времени). Мужики заранее сговаривались, чтобы веники вовремя запасти. Их заготавливали после Святой Троицы (вторая половина июня) и до Успения Пресвятой Богородицы (середина августа). Однако самыми полезными, лекарственными считали лишь те, которые резали «на мехенях» — во время летнего поворота солнца, когда лист на березе достигает полной своей поры.

Не всякая береза к этому делу пригодна. Резали лишь с веселки — дерева с ветками тонкими, длинными, гибкими, одетыми в густой лист и потому повислыми. Межевая веселка тонка и нежна, а держится на гибком стебле крепко. Веник из нее «ловок» и легок, даже сухой. Лист не роняет, когда им трясут посильнее, и распаривается в горячей воде скоро и мягко. Глушняк не брали. Растет он близко, по засекам от старых корней, да ветки такой березы грубые, бегут кверху, суховаты. И лист грубый, жилистый, на коротких и мелких стеблях. Сухим такой веник и вовсе не годится — тяжел, жесток, не мякнет долго, лист роняет легко, льнет к голому телу. В старину понимали толк в ве-

никах и по достоинству оценивали разные сорта. Но предпочтение все же отдавалось березовым. Советуем и вам заготавливать березовые веники (в средней полосе — с начала июня до середины августа).

Химический анализ листьев березы показал, что в них есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Не случайно у посещающих 1—2 раза в неделю парную баню с березовым веником кожа эластичная, гладкая, приятного цвета.

Дубовый веник. Немногие деревья пользуются такой любовью и почетом. Древние греки, римляне, да и славяне на заре своей истории поклонялись этому могучему дереву. Ему приписывали и чудодейственные свойства: например, считалось, что живущий у дуба не старится, а жилье из дуба охраняет от порчи и т. п. Про дуб сложены мифы, легенды, былины и песни.

Листья дуба содержат большое количество дубильных веществ. Дубовый отвар используют как лечебное средство при некоторых кожных болезнях, при потливости ног. Многие века ветки дуба используются в бане в виде веника с целью глубокого прогревания и лечения.

Веник из дубовых веток отличается особой прочностью, если, конечно, его заготовили вовремя и умело хранили. Одного такого веника хватает на 2—3 бани. Листья, даже у хорошо распаренного веника, всегда в меру сухие и не слишком обжигают тело.

Заготавливаются дубовые веники в августе.

В районах, где не растут береза и дуб, можно использовать другие широколиственные породы — клен, горный ясень, орешник, лавр и другие.

Эвкалиптовый веник чаще всего применяют на Кавказе. Его преимущество перед другими заключается в том, что в листьях эвкалипта содержится от 1 до 3 процентов эфирного масла, с чем связаны его основные лечебные свойства. Но есть и недостатки: ветки у него слишком тонкие, гибкие, а листья длинные. Таким веником трудно «управлять» во время постегивания в парилке. Приходится дополнительно тратить силы на размахивание, а ведь в бане силы надо беречь. Кроме того, эвкалиптовым веником почти невозможно растирание тела, как березовым.

Лучший эвкалиптовый веник для бани — тот, что заготавливают в августе-сентябре, а наиболее целебный эвкалиптовый лист для настоя, для приготовления масла дает сбор в ноябре-декабре. Настой и масло эвкалипта исполь-

зуются в парилке в качестве антисептических средств, для ингаляций при заболеваниях гортани, трахеи, бронхов. Эвкалиптовое масло в сочетании со скипидаром рекомендуется для растираний после банной процедуры — при невралгиях, миозите (воспалении мышц), также при ушибах, растяжениях и болях в суставах.

«Настоящие» парильщики обычно предпочитают комбинированный веник: например, в березовый и дубовый добавляют 3—4 эвкалиптовые ветки, или дубовый соединяют с березовым, или в березовый добавляют 2 – 3 стебля полыни, ветки смородины и т. п.

Крапивный веник. Об этом душистом венике любители бани отзываются с большой любовью. Не искушенные в банном деле скажут: «Как же можно париться жгучей крапивой? Иногда случайно заденешь рукой, и то жжет — места не сыщешь. А если постегать по телу — заболеешь...» Действительно, можно заболеть, ведь при ожоге крапивой у человека на коже появляются волдыри, повышается общая температура тела, возникают другие неприятные ощущения. В старину крапивой наказывали, а тут — париться!

Все дело в правильном приготовлении крапивного веника. Мне приходилось париться такими вениками на Тамбовщине, в Белоруссии, да и сейчас пользуюсь ими. Это лечебный веник. Особенно ему будут благодарны те, у кого частенько побаливает поясница, ломит суставы, кто страдает ревматизмом. При его регулярном применении понижается кровяное давление, снимается нервное напряжение. Однако глубокого прогревания и механического воздействия на тело с его помощью добиться невозможно: при сильном хлестании он сразу «треплется» и становится непригодным даже для лечебной цели.

Веник из крапивы вяжут небольшим — из 5—7 веток. Перед постегиванием его на 2—4 мин кладут в горячую воду, а затем минуты на 3—4 — в холодную; после этого можно похлестаться им, а в конце растереться. Как только тело начнет «гореть», следует выйти из парилки и принять горячий душ.

Если надо, чтобы крапива «жгла» (такой веник предпочитают пожилые люди, у которых кожа менее чувствительна), или необходимо прогреть поясницу, область лопаток, стопы ног, то крапивный веник опускают на 1 мин в горячую воду, после этого начинают париться, но предварительно надо зайти в парилку и побыть там 4—5 мин. Луч-

ше, если вначале вы постегаетесь 2—3 мин березовым или дубовым веником (подготовите кожу к более сильным воздействиям, какие оказывает крапива), а затем примените крапивный (в течение 2—3 мин). Стегать крапивным веником надо легко, но не боясь «жалить» кожу, тогда он даст больший эффект.

Хвойный веник. Такой веник надо запаривать в течение 10 мин в крутом кипятке. Как только он станет мягким, можно начинать париться. Но помните, что в первый заход веником не парятся, так как можно поранить кожу и вызвать зуд. Когда кожа хорошо согреется, станет эластичной — тогда и стегайтесь на здоровье! Не следует париться хвоей тем, у кого очень нежная кожа, и стегать таким веником по нежным участкам тела — животу, внутренним участкам бедер. Одну-две хвойные ветки полезно добавить в березовый или дубовый веник.

Как запарить веник?

Перед тем как начать париться, необходимо приготовить веник (лучше два). При этом не забывайте: если веник свежий (только что связан или подсушенный, но приготовлен недавно), его предварительно не запаривают. Запаренный свежий веник раскисает, становится тяжелым, он быстро «накаляется», и кожа не выдерживает жжения.

Сухой веник, правильно заготовленный и хранившийся при умеренной температуре и влажности, следует опустить на 15—20 мин в холодную, а затем на 1—2 мин в горячую воду. Пересохший веник нужно либо распаривать в кипятке 10—15 мин, либо за 10—15 часов до бани смочить холодной или теплой водой и завернуть в сырую тряпку, либо опустить на ночь в ведро с холодной водой. Такой веник перед парилкой также не запаривают кипятком. Веник, приготовленный по указанной методике, всегда будет в меру сухим, душистым, мягким, с него никогда не облетает лист, и хватает такого веника на 2—3 бани (конечно, при правильном пользовании им в парилке и последующем его хранении).

После того как веник распарится, вода (настой) становится темной и напоминает по виду зеленый чай. Настой разводят кипятком и поливают раскаленные камни или обливают стены, чтобы парилка наполнилась приятным ароматом. Этим же настоем в конце банной процедуры

...зно вымыть голову для укрепления корней волос и унич-...жения перхоти.

А как быть, если времени на правильную «технологию» ...ет, а веник слишком пересушен? Не уходить же из-за ...ого из бани не постегавшись! Есть способ приготовления ...еника и на этот случай. Возьмите таз горячей воды, обмак-...ите в него веник и положите его на камни в печь на 1—3 с, ...ащая и потряхивая его, чтобы не обгорел. Стекающая с ...еника вода попадет на раскаленные камни и с помощью образующегося пара равномерно распарит самый сухой веник. Эту процедуру повторяют 2—3 раза в течение 1—2 мин.

При таком способе запаривания веника следует тщательно проследить, чтобы на камнях случайно не осталось листьев: они начнут гореть, и вместо аромата вы будете получать малоприятную гарь. Кроме того, надо быть очень осторожным, так как неопытные люди нередко обжигают кожу на руках внезапно образовавшимся паром.

Плохо запаренным веником растираться в парилке (а после парилки в мыльном отделении) не следует. Во-первых, жесткими стеблями и мелкими сучками можно поранить кожу, которая в бане очень чувствительна к грубым воздействиям. Во-вторых, недостаточно распаренные ветки быстро ломаются, а листья облетают. И для второго захода в парилку такой веник непригоден. Сказанное особенно относится к дубовым вееникам, которые, за исключением свежих и молодых веток, часто бывают ломкими и грубыми.

Парьтесь веником по науке

В наше время проводят различные исследования, чтобы научно установить, как правильно пользоваться парными, когда применять веник, сколько раз заходить в парильню и как долго оставаться там, сколько раз в неделю посещать баню и т. д. Правда, в старину люди дошли до всего этого путем проб и ошибок и составили такие методики, которым можно позавидовать.

Когда Сила Нилыч Сандунов собрался строить свою баню (о чем рассказано выше), он долго ходил по московским баням и выпытывал у банщиков, хозяев и посетителей банные тонкости. Смотрел устройство печей, парилен, моечных камней, раздевален и т. д. Знатоки банного дела

охотно говорили со знаменитым актером. Наказывали: после того как воды в каменку накидаешь, уравнять пар надобно — помахать веником (тот еще и разогреется одинаково с верхним жарким воздухом). Тереть веником проворно, припаривать — похлестывать разные места и держать там веник долго. А уж потом и помахивать по воздуху, и потирать скоро, и прихлестывать там и сям, пока тело распалится до того, что коснуться веником едва сносно. Потом, как водится, окатиться всенепременно свежей водой — только тогда почувствует человек самодовольствие и облегчение... А тому, кто хорошо выпарился, безвредно бросаться в реку или снег,— никакой простуды не будет. Так говорили в старину.

Мы теперь знаем, что «массаж» веником усиливает кровообращение не только в коже, но и в глубоколежащих органах, способствуя тем самым перераспределению крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Повышается потоотделение, выводятся ненужные организму шлаки, улучшается кожное дыхание. Все это способствует обмену веществ.

Любой веник, каким бы вы ни пользовались в парной, выделяет фитонциды, оказывающие бактерицидное действие. Кроме этого, эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках, попадая на кожу, улучшают в ней обмен веществ, повышают ее тонус, препятствуют преждевременному старению и дряхлению. Кожа после постегивания веником приобретает здоровый цвет.

Часто в парильне можно слышать, как один из приятелей предлагает другому свои услуги. А лежащий на скамье, возражая, говорит: «Нет, пусть Николай попарит». Не искушенный в банном деле подумает — какая здесь хитрость-то — попарить? Но чтобы и глубоко пропарить тело, и не обжечь, нужна особая сноровка, которая приобретается с годами.

Вспомним ловкого Алешу из романа А. Фадеева «Последний из Удэге», замечательно владевшего банным искусством. «Мягким, гибким движением кисти, по-особенному вывернув веник, Алеша провел по закрасневшей могучей спине Петра, потом сильными взмахами стал нагнетать жаркий воздух к спине, однако не прикасаясь к ней, и время от времени вновь проводил вдоль спины веником...»

Париться лучше вдвоем — по очереди парить друг друга (после 10—15 мин отдыха в мыльном отделении или в раздевальне). Как уже упоминалось, физиологичное поло-

ние того, кого парят,— лежа (на полке, скамье). Во-первых, температура воздействующего на все участки тела воздуха одинаковая, а ведь даже в самых благоустроенных парных разница температуры воздуха на уровне ног и головы, если париться стоя, составляет до 20°, что неблагоприятно влияет на общую терморегуляцию, да и голова при этом излишне перегревается. Во-вторых, при положении лежа создаются наилучшие условия для более полного расслабления всех частей тела, мышц, связочно-суставного аппарата. К тому же пульс лежащего в среднем на 8—10 ударов реже и, следовательно, нагрузка на сердечно-сосудистую систему меньше. Особенно это важно знать новичкам или тем, кто перенес болезнь, но кому париться не запрещено. Если нет возможности лечь, париться надо сидя, причем ноги следует поднять до уровня тела (впрочем, об этом уже упоминалось).

Часто приходится видеть, как парящиеся буквально истязают друг друга веником, от которого к концу процедуры остается одна метелка. Это совершенно ни к чему, дело не в силе, а в умении.

Подобрав высоту полка в зависимости от желательной температуры воздуха, положите своего напарника (клиента) — на живот, обязательно ногами к печке, а головой — туда, где больше воздуха, руки вытянуты вдоль туловища. Парить начинают с *поглаживания*. Прежде всего двумя вениками слегка проведите от стоп к голове и обратно. Делается это так. Веники кладут на стопы, затем они неторопливо скользят по икроножным мышцам, бедрам, ягодичным мышцам, спине к шее. В обратном направлении один веник скользит по одному боку, другой — по другому, затем по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам к стопам: поглаживание повторяют 2—3 раза. Далее веники приподнимают вверх, как бы захватывая более горячий воздух, опускают на поясницу и прижимают их рукой на 1—3 с. Эти же движения производят в области лопаток и коленных суставов. Весь комплекс повторяют 3—4 раза. При этом следует обращать внимание на то, чтобы веники обязательно касались тела. Если в парилке температура воздуха слишком высокая и кожа не выдерживает жара, веники следует передвигать медленно и не поднимать вверх. Жжение «снимают» с кожи рукой, а еще лучше — веником, который предварительно опускают в прохладную воду. Такой прием позволяет не прерывать поглаживания и достаточно глубоко прогреть мышцы и суставы.

Если парная правильно подготовлена, то есть и температура, и влажность воздуха оптимальны, веники мочить в воде не следует, иначе они потеряют способность нагнетать пар, слипнутся и станут тяжелыми. Такими вениками трудно парить. Сухой легкий веник хорошо собирает с поверхности тела испарину и более равномерно распределяет по телу приток горячего воздуха.

Ручки веника должны быть тонкими, аккуратно обернуты бинтом или другой мягкой тканью. Если не соблюдать этого правила, даже самые привычные к физической работе руки покрываются водяными мозолями. Чтобы предупредить их появление, заодно и предохранить руки от возможных ожогов, рекомендуется надевать рукавицы.

Следующий прием парения — *постегивание*. Его выполняют быстрыми [illegible] движениями концевой части веника. В начале легкими «штрихами» постегивают спину [illegible], затем — поясницу, таз, бедра, икроножные [illegible]. На этот прием затрачивается до [illegible] поглаживанием, но движения делают [illegible] быстрее, чем в первый раз; продолжительность [illegible] мин.

Далее массируемый [illegible], и все приемы выполняют в той же [illegible]. Затем он поворачивается на живот, и в [illegible] повторяют поглаживание и постегивание. После этого можно приступить к основному приему — *похлестыванию* в сочетании с веничным компрессом.

Веник поднимают вверх (захватывая жар) и выполняют 2–3 похлестывания по широчайшим мышцам спины, прижимая его рукой, то есть делая компресс. То же проделывают на пояснице, ягодичных мышцах, наружной поверхности бедер, голени, стопах. Подколенные ямки, где кожа очень чувствительна, обычно исключают. В отдельных случаях, когда необходимо глубоко прогреть коленный сустав для повышения его эластичности или восстановить нарушенные функции, на него накладывают веник, а голень сгибают осторожными пружинистыми движениями до касания таза пяткой. Компресс особенно полезен на травмированных участках, при болях в мышцах (после больших физических нагрузок), при радикулите, подагре и т. п.

Теперь веники кладут на поясницу и одновременно разводят их в стороны: один веник продвигают к голове, другой — к стопам. Этот прием называется *растяжкой* и рекомендуется при различных болях в крестцово-поясничной

ласти. Растяжки проводятся 4—6 раз и завершаются общим поглаживанием всего тела.

Если во втором (третьем) заходе продолжают париться вениками, процедуру повторяют, но время на первые два приема (поглаживание, постегивание) сокращают. В конце выполняют *растирание:* одной рукой (чаще всего левой) берут веник за ручку, а ладонью другой руки, слегка надавливая на лиственную часть, растирают спину, поясницу, область таза и т. д. Туловище можно растирать во всех направлениях, а конечности — вдоль. Растирание выполняется «штрихами» или кругообразными движениями.

Если после посещения парной вы не собираетесь проводить сеанс самомассажа или массажа, то в этом случае нужно веничный массаж (похлестывание и растирание) провести поэнергичнее, особенно в области спины, поясницы, груди и бедер, коленных и голеностопных суставов.

Перед очередным посещением парного отделения надо обязательно 15—30 мин отдохнуть — 5—7 мин в мыльном отделении, а затем в раздевальне (хорошо укрывшись простыней — это сохранит тепло в теле и будет способствовать снижению веса). Рекомендуется париться с веником не более 2—3 раз (в зависимости от задачи, а также здоровья, возраста, самочувствия и т. д.).

Если баню посещают вдвоем или втроем, то эффективнее провести взаимный массаж. А что делать тем, кто пришел в баню без напарника — не просить же постороннего человека попарить? (Хотя к этому часто прибегают, и я не считаю, что это неправильно.) Что ж, можно и самому себя попарить.

Ложитесь на спину и начинайте париться с ног. Прежде всего сделайте поглаживание по направлению от стопы вверх до таза, то по одной конечности, то по другой, то по передней части ног, то по задней. Таких движений должно быть 3—4. При высокой температуре воздуха в парильном отделении веники надо продвигать медленно и не отрывать их от тела, чтобы не нагнетать жар. Если же вы хотите увеличить, усилить его, перемещайте веники с одних участков тела на другие быстрее, периодически приподнимая их.

Далее делают поглаживающие движения по направлению от бедра вверх по животу, груди и боковым участкам туловища — всего 5—7 движений. Затем выполняют 4—5 движений поперек туловища и переходят на руки. Руку приподнимают вверх и от кисти по направлению к плечевому суставу проводят 4—6 раз (естественно, одним вени-

4 Заказ 1614

ком). Спину, грудь, живот, тазовую область можно попарить и лежа то на одном, то на другом боку, и в положении сидя или стоя. Следующий прием парения — постегивание — проводят в таком же порядке, как поглаживание. На суставах — конечностей и тазобедренных — можно сделать компрессы. Заканчивают растиранием, которое выполняют лиственной частью веников.

«Самообработка» веником имеет и некоторые преимущества перед вариантом, когда это выполняется с помощью товарища. Во-первых, легче дозировать силу похлестывания; во-вторых, при сильном жаре (жжении) можно сразу же перенести веники на другой участок тела (а если необходимо поглубже прогреть тело, то можно и добавить жару, не обжигаясь); в-третьих, для здоровых людей самопохлестывание — отличная физическая нагрузка, которую тоже легко дозировать.

При последующих заходах в парилку париться веником обязательно, но можно и не хлестаться, если чувствуете в этом потребность (сократив процедуру до 4—5 мин). Как правило, повторное похлестывание выполняют локально, то есть на избранных участках, например пояснице, коленных суставах, кистях и т. д.

Закончив процедуру парения с веником, обязательно очищают полок и все помещение парильни от листьев и ополаскивают горячей водой полки, пол.

А правильно ли вы дышите в парилке и после нее? Дышать надо через нос. При таком дыхании температура горячего воздуха «по дороге» к легким значительно понижается. При выходе на улицу в промежутке или после банной процедуры это тоже необходимо: при дыхании через нос воздух нагревается значительно лучше, чем при дыхании через рот. Так, например, если температура вдыхаемого воздуха 1° тепла, то при дыхании через нос он нагревается до 25°, а при дыхании через рот — только до 22°.

Однако порой в парилке надо дышать именно через рот — например при воспалении миндалин, чтобы лучше прогреть их; особенно это полезно, если горячий воздух к тому же напоен целебными ароматами.

Читая книгу, одни парильщики подумают: написано так, будто парился с нами. Но наверняка найдутся и такие, кто парится по-своему. Что ж, возможно, они пересмотрят свой банный стереотип и добавят к нему то разумное, по их мнению, что найдут в этом издании.

Чем заменить веник?

Любителя бани трудно представить без веника. Но бывает так, что человек хочет попариться, а веника нет. Как быть? Вот один из вариантов парения без веника.

В парилке надо выбрать поудобнее скамью и постелить на нее простыню так, чтобы ближняя ее кромка была на одном уровне с краем скамьи, а дальний край опускался за скамью. (Или если скамья — у стены, часть простыни просто лежала там у стенки.) На постланную простыню ложится человек и накрывается второй половиной простыни, не закрывая голову. Партнер берет свободный край простыни за оба конца, поднимает его вверх и, как бы захватив сверху более нагретый воздух, быстро опускает вниз. Повторив такое обмахивание 4—6 раз, опускает простыню, накрывает ею лежащего и начинает растирать рукой через простыню спину, руки, ягодицы, бедра и т. д. (на все не более полминуты).

Этот своеобразный массаж, с помощью которого растирается кожа и частично поверхностные слои мышц, применяют и для того, чтобы снять излишний жар, удалить пот. Так повторяют 2—3 раза. После этого лежащий поворачивается лицом вверх (повороты всегда следует делать в противоположную сторону от человека, проводящего парение, чтобы простыня на скамье не свернулась). По такой же методике парят со стороны груди. Всего выполняют 2—4 серии.

Часто, попарив так тело полностью, парят еще и избирательно. Например, если хотят больше внимания уделить спине, то часть простыни со стороны ног подворачивают, и горячий воздух нагнетается только к спине и пояснице.

Можно парить и таким образом. Если скамья стоит посередине парилки (что часто встречается в городских банях), то простыней покрывают вдоль все тело, кроме головы. Верхний конец простыни подкладывают под надплечья и придерживают руками. Массажист-парильщик становится в ногах, захватывает оба конца простыни и взмахами постепенно нагнетает жар. Так же поступают, когда парящийся повернется грудью вверх. Парить при помощи простыни или большого полотенца можно и локально — например, только область лопаток или коленные суставы и т. д.

А как быть, если нет и простыни?

Возьмите полотенце (лучше махровое) длиной не больше 1—1,5 метра, сложите его вдоль вдвое и сделайте петлю

(в срединной части полотенца). Просуньте в петлю кисть, потяните за свободные концы полотенца, и петля затянется на лучезапястном суставе. Теперь захватывайте кистью той же руки оба конца, тем самым соединив их, и начинайте париться — как обычным веником. Постегав по всей спине, согревая ее и готовя к более жестким приемам и сильным ударам, затем полотенцем можно сделать массаж — растирающие движения по всей спине, тазу, бедрам, икроножным мышцам и т. д.

В шапке в парную

Как-то мы парились в общественной бане города Загорска. К моему приятелю, который парился в шляпе с опущенными полями, подошел [illegible] человек. (Позднее выяснилось, что это один из служителей Троице-Сергиевой лавры.) Он вежливо спросил: «Скажите, пожалуйста, милый человек, какая польза [illegible] шляпы? Я подобного прежде не встречал. Зачем [illegible] Может быть, модно?»

Приятель мой замялся и [illegible]тельно ответил: «Чтобы волосы не выпадали».— «Мне 78 годков,— ответил собеседник,— а у меня, да и у моих прихожан, которые часто посещают баньку, шевелюра и борода хоть куда».

Тут я вмешался в разговор. «Уважаемый батюшка, извините, пожалуйста, но головной убор — это не новшество и не мода. Без головного убора (колпака) еще царь Михаил Федорович не заходил в парилку, а это было в семнадцатом веке. По-видимому, русский народ уже в то время считал полезным прикрывать голову в парильне, предохраняя ее от перегрева».

Приняв перед парилкой душ (мыться с мылом и мочить голову не рекомендуется), парильщики надевают шляпу, лучше с большими полями. Можно повязать голову полотенцем в виде чалмы; многие парятся нынче в наиболее доступных шерстяных лыжных шапочках.

Часто задают вопрос: надо ли в парилке (или перед парилкой) смачивать голову, а тем, кто парится в шапочке, то и шапочку холодной водой? Однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Дело в том, что одни заходят в парильню на 1—2 мин, другие — на 5—7 мин, но сидят внизу, где температура воздуха 40—50°,— им нет надобности мочить голову. Но тем, кто заходит париться 2—3 раза или парит партнера в течение 7—10 мин, смачивать шапку холодной

водой надо обязательно. Ведь если головной убор слишком перегревается, он принесет не пользу, а вред. Это следует напомнить всем, особенно пожилым людям и тем, кто нелегко переносит парилку.

И еще несколько слов о головном уборе для парильни. Шапочка, обручем стягивающая голову, может стать причиной недомогания, головной боли. Банная шапочка должна быть достаточно плотной и в то же время легкой.

Банный растиратель

Тот, кто постоянно ходит в баню и любит попариться в жаркой парилке, должен обязательно сшить для себя банный растиратель. Это несложно: на одну сторону махрового полотенца длиной приблизительно 1 метр и шириной 20—25 см асимметрично нашивают 20—30 кусочков размером с пятикопеечную монету (они могут быть разной формы) из жесткого сукна. С помощью такого растирателя можно промассировать не только руки, ноги, но и труднодоступные участки (например, спину), а также глубоко промассировать мышцы и суставы. К пользе от массажа прибавляется и положительный эффект от тех физических усилий, которые вы делаете, осуществляя самомассаж. Регулярно применяя это нехитрое приспособление, вы довольно скоро убедитесь в его благотворном действии.

Итак, после первого или второго посещения парилки ваша кожа, мышцы, суставы распарены, они стали более податливыми для глубокой проработки. Можно приступить к растиранию. Начинают со спины вдоль позвоночника. Та рука, что держит растиратель над плечом, с каждым разом перемещается все больше в сторону. Сделав 4—7 таких движений, руки меняют. После этого растиратель накладывают на область поясницы и растирают ее поперечными движениями, постепенно поднимаясь от таза до лопаток (4—7 раз). Затем растиратель переносят на верхнюю часть спины (тоже 4—7 движений).

Область шеи энергично растирают поперек, голову при этом то откидывают назад, то наклоняют вперед, влево, вправо.

Грудь и область таза растирают так же, как спину. Можно обмотать растиратель вокруг кисти (так, чтобы нашитые лоскуты оказались снаружи) и так выполнять

растирание в направлении к сердцу, то есть центростремительным движением. Грудь, область лопаток, живот, суставы можно растирать кругообразно.

Растиратель используется в парилке и просто как полотенце — на него можно сесть или лечь, завязать чалмой для защиты головы от жара, им снимают с кожи пот. Наконец, при помощи такого растирателя-полотенца можно и попариться, если нет веника (см. «Чем заменить веник?»). А после того как закончите париться, растиратель эффективно заменит вам мочалку (мыться тоже следует той стороной, где нашиты жесткие суконные лоскутки).

Веничный массаж

В течение одной банной процедуры массаж с помощью веника проводят два раза: первый раз — в виде похлестывания, непосредственно в парилке, а второй раз — в мыльном отделении. Если парилки нет, перед веничным массажем все равно надо распариться (в ванне или под горячим душем). И подготовить веник. Для этого в два таза наливают кипяток — один заполняют на 2/3, другой — на 1/3; второй таз ставят в первый, чтобы вода дольше была горячей). Затем берут уже распаренный веник (лучше березовый) и натирают его лиственную часть мылом, после чего мыло и веник опускают в верхний таз с кипятком и взбивают мыльную пену.

Теперь надо приготовить скамейку для массажа и прежде всего вылить на нее 4—5 тазов кипятка, чтобы она была горячей. Если после прогревания в парилке лечь на прохладную скамейку, можно простудиться. Кроме того, на прохладной скамейке человек не может полностью расслабить мышцы, а значит, и массаж будет менее полезным.

Массируемый, обмывшись за 1—2 мин под горячим душем, ложится на горячую скамейку лицом вниз. Прежде чем приступить к веничному массажу, его обливают несильной струей горячей мыльной воды из таза, начиная с ног и по направлению к голове (всего 2—3 раза, пока не кончится мыльная вода). Теперь еще раз надо взбить приготовленную пену и слегка провести веником от пяток (поочередно) до шеи (2—3 раза).

Далее выполняют следующие приемы на спине.

Выжимание. Левой рукой берут веник за ручку и кладут на поясницу. Правой рукой ладонной поверхностью плотно прижимают лиственную часть к телу и выполняют выжима-

вверх по спине (вначале по длинным мышцам, затем по широчайшим) до шеи по 3—4 линиям (веник периодически опускают в таз с горячей пеной).

Разминание. У массируемого руки должны быть опущены вниз. Веник кладут на косые мышцы (они расположены по бокам туловища у гребня подвздошной кости), правой рукой прижимают веник к телу и, как бы захватывая мышцы вместе с лиственной частью веника, разминают их. Одновременно продвигаются вверх к подмышке. Проводится по двум линиям 2—3 раза.

На средней части спины, то есть по обеим сторонам позвоночника (где располагаются длинные мышцы спины), веник прижимают и стараются сместить мышцу в сторону. Повторяют 3—4 раза.

Растирание. Рукой прижимают лиственную часть веника к пояснице и небольшими прямолинейными штрихообразными движениями направляющимися вверх, так растирают всю спину. Особое внимание при растирании уделяют позвоночному столбу, области лопаток, плечевых суставов и поясничной части.

После растирания веник опускают на несколько секунд в таз с пеной и проводят поглаживание по всей спине 2—3 раза, кладут веник на поясницу, а другой рукой (ладонью) придавливают его и делают осторожные (исключаются грубые толчки) давящие движения, постепенно продвигаясь вдоль позвоночника к голове. В грудном отделе позвоночника эти движения можно усилить, не причиняя, однако, неприятных ощущений.

Пассивные движения. Их выполняют под воздействием внешней силы, в данном случае — массажиста; массируемый должен быть максимально расслаблен и не принимать участия в движениях. Движения выполняются медленно, с постепенным доведением амплитуды до максимальной, чтобы пациент испытывал при этом легкую, почти приятную боль.

Пассивные движения полезны при тугоподвижности суставов, отложении солей вокруг суставов, что ограничивает их движения. Под действием пассивных движений повышается сократимость мышц, улучшается их эластичность и т. д. Все это вместе — отличное средство укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактика травм и многих заболеваний.

Теперь уточним особенности массажа других частей тела.

Крестцово-поясничный отдел. Пассивные движения в этом отделе выполняют после его растирания. Массирующий кладет горячий веник на крестцово-поясничную область и опирается одной ладонью на веник, а другую кладет с внутренней стороны на бедро, чуть выше коленного сустава. Поднимая одной рукой ногу вверх, другой мягко, без толчков надавливает на веник. Повторяют 3—4 раза с постепенным увеличением амплитуды.

Шея. Руки массируемого лежат под головой. Веничный массаж проводят по направлению от волосяного покрова вниз к плечевым суставам и лопаткам.

Рука. Ближняя к массирующему рука вытянута вдоль туловища, на другой руке лежит голова (лицом — от массажиста). Начинают веничный массаж с внутренней стороны плеча, выполняя последовательно поглаживание, выжимание, разминание, растирание. То же — на предплечье. После этого руку кладут на скамью перед головой и начинают массаж внешней стороны — плечо, предплечье, обращая особое внимание на плечевой сустав.

Пассивные движения в плечевом суставе выполняют в положении лежа на животе и на спине. В первом случае руки опущены вдоль туловища. Массируемый захватывает их за лучезапястные суставы и плавными, пружинистыми движениями поднимает их вверх до предела. Затем массирующий становится с правой стороны, предплечье правой руки кладет поперек спины лежащего, левой рукой захватывает локтевой сустав и заводит руку за спину до отказа. Теперь рука массируемого выносится вперед и ее предплечье пружинистыми движениями заводится за голову. То же с другой стороны.

Пассивные движения для плечевого сустава в положении массируемого лежа на спине: массирующий захватывает правую руку лежащего, плечо поднимает перпендикулярно, а предплечье, направленное поперек туловища, отводит к противоположному плечевому суставу. После этого массажист становится за голову массируемого, захватывает руку за кисть, свободной левой стопой упирается в правое надплечье, тянет руку на себя. Не выпуская руку, отводит ее в сторону (куда переходит и сам), упирается стопой в широчайшую мышцу плеча (ближе к подмышечной впадине) и тянет руку на себя. То же — с другой рукой.

Область таза. Особое внимание при массаже таза уделяют крестцовой части и тазобедренным суставам.

Бедро. После 2—3 поглаживаний делают 3—4 выжима-

ная по внутреннему, среднему и наружному участкам по направлению от коленного сустава до подъягодичной складки. Разминание выполняют так же, как на боковой части спины, то есть стараются захватить мышцу и сместить ее в сторону. Заканчивают растиранием и поглаживанием.

Коленный сустав. После 2—3 поглаживаний производят растирание только боковых участков сустава, так как в центре располагаются лимфатические узлы, которые трогать противопоказано.

Пассивные движения в коленном суставе. Массирующий становится против верхней трети бедра. Одной рукой (которая ближе к голени) берется за голеностопный сустав, а другую располагает на ягодице. Затем медленно сгибает ногу в коленном суставе, стараясь коснуться пяткой одноименной ягодицы. При этом необходимо соблюдать осторожность: если коленный сустав недостаточно гибкий, стремление «дотянуть» пятку до ягодицы может привести к травме. Через 5—6 сеансов сустав будет гибче, мышцы эластичнее и амплитуда движений в суставе увеличится.

После того как нога будет согнута, не торопитесь разогнуть ее. Сделайте 3—4 пружинистых движения, после чего спокойно поднимите голень на 90°, а затем повторите сгибание 3—4 раза, но уже не прямолинейно, а в сторону разноименной ягодицы. Следующее сгибание делают со сдвигом в другую сторону (наружу), соблюдая особую осторожность.

А как быть тем, у кого суставы очень гибкие, но укреплять все же надо? Для этого поступают так же, как изложено выше, только на бедро у подколенной ямки кладут веник лиственной частью и сгибают ногу в колене через него.

Икроножная мышца. Массаж проводят так же, как на бедре (см. далее), только под стопы подкладывают таз, перевернутый вверх дном, а сверху — веник или шапочку, чтобы предохранить стопы и голеностопные суставы от жесткого давления.

На **ахилловом сухожилии и подошве** проводят только растирание. Пассивные движения выполняют на ахилловом сухожилии и стопе в положении голени под углом 90°. Массирующий стоит сбоку, одной рукой фиксирует голень у ахиллова сухожилия, а другой обхватывает стопу сверху, со стороны подошвы, и давящими на нее движениями как бы вытягивает ахиллово сухожилие и икроножную мышцу. В этом положении можно выполнить вращение стопы в голеностопном суставе в обе стороны (по 3—5 раз).

После массажа со стороны спины полезно зайти в парилку и попариться 2—3 мин веником, обращая внимание на грудь, бедра (передние поверхности), коленные суставы, голени и стопы. Но можно ограничиться горячим душем (1—2 мин), или полежать в горячей ванне (1—2 мин), или окатиться 1—2 тазиками горячей воды.

За время проведения части сеанса массажа и выхода в парилку скамья почти наверняка остынет, и ее нужно обязательно подогреть кипятком. Только после этого можно приступить к продолжению массажных процедур. На очереди — грудь, бедра, голень.

Грудь. Массируемый лежит на спине, под головой для удобства — веник (губка, мочалка и т. п.), руки вытянуты вниз вдоль тела. Поглаживание выполняют по 3—4 мин — от лобковой кости вверх до шеи 2—3 раза. Выжимание проводят только на больших грудных мышцах по 1—2 линиям от живота к плечевому суставу (3—4 раза). Разминание выполняют так же, как на широчайшей мышце спины (тоже 3—4 раза). У женщин массаж проводят ниже и выше молочной железы. Растирание выполняют от середины груди в сторону подмышечной впадины. Боковые части туловища растирают от гребня подвздошной кости вверх к подмышке, руки при этом положены за голову. После этого веник располагают посередине груди и проводят давление 1—3 раза, затем его опускают на левый край, потом на правый (или наоборот) реберной дуги и также выполняют давление. Заканчивают поглаживанием, предварительно окунув веник в горячую пену.

Пассивные движения. Массирующий стоит сбоку, основания ладоней обеих рук накладывает на середину груди и медленным давлением создает пассивные движения грудной клетки. Затем занимает положение на уровне живота и поворачивается лицом к голове массируемого. Кисти устанавливает на реберные дуги и плавными нажимами создает их пассивные движения. В конце — поглаживание (предварительно окунув веник в горячую пену).

Бедро. После 1—2 поглаживаний проводят энергичное выжимание по внутреннему, среднему и наружному участкам бедра (по 2—3 раза). Разминание выполняют также по трем участкам и тоже по 2—3 раза. При растирании наибольшее внимание уделяют наружной части бедра, на коленном суставе — боковым участкам, а также всем участкам, где прикрепляются мышцы. После поглаживания массаж заканчивают пассивными движениями.

Для этого массирующий становится на уровне середины бедра, захватывает ногу в области голеностопного сустава (сверху), а кисть другой руки подводит под коленный сустав. Согнув ногу до вертикального положения бедра, он переносит руку из-под коленного сустава на него и легко надавливает, еще больше сгибая ногу и в коленном, и в тазобедренном суставах. При этом пытаются (не доводя до резкой боли) коснуться коленом живота, а пяткой — ягодицы.

При разгибании массирующий действует в обратном порядке и переносит руку под коленный сустав. Повторить 4—5 раз, постепенно увеличивая амплитуду движения. Затем то же — на другом бедре.

Методика следующего движения сходна с предыдущим, только массирующий поддерживает ногу за середину стопы с подошвенной стороны. Когда бедро примет вертикальное положение, он начинает вращать всю конечность то внутрь (от себя), то наружу (на себя). При этом надо стараться, чтобы бедро касалось живота и как бы массировало его. Эти пассивные движения применяют с целью увеличения подвижности суставов, профилактики их старения, а также для восстановления функций суставов при отложении солей и других заболеваниях. Заканчивают процедуру поглаживанием.

Голень. На голени уделяют внимание главным образом наружной части. Применяют приемы поглаживания — 1—2 раза, выжимания — 3—4 раза, растирания — 3—4 раза и заканчивают поглаживанием.

На голеностопном суставе и стопе применяют всевозможные массажные манипуляции: поглаживание, выжимание, но основные — растирание и пассивные движения. О методике пассивных движений. Массирующий садится на скамью на уровне стопы массируемого и кладет его ногу поперек своих бедер. Ту руку, которая ближе к голени, кладет на нижнюю часть голени. Другой захватывает подошвенную часть стопы ближе к пальцам и производит сгибание (как можно глубже) и разгибание — по 4—5 раз. После этого проводит вращения от себя и на себя по 3—4 раза.

Живот. Массажем живота заканчивают процедуру. После поглаживания, которое проводят и прямолинейно, и по ходу толстого кишечника, выполняют выжимание и разминание (по 2—4 раза). Заканчивают растиранием и поглаживанием.

После веничного массажа все тело обливают горячей водой или на 1—2 мин встают под горячий душ. Можно

зайти в парное отделение и в течение 2—4 мин провести похлестывание веником равномерно по всему телу, а затем принять легкий душ.

И млад, и стар — все любят пар

Во многих провинциях Финляндии женщины прежде уходили рожать в сауну. Позднее было научно доказано, что сауна, особенно «черная» (без трубы), обладала бактерицидными свойствами. Кроме того, баня — это всегда отдельное помещение, в котором много воды и тепла, что благотворно влияло и на роженицу, и на новорожденного.

Сейчас другие време[illegible]ня не потеряла своего значения — если не при самих [illegible], то в период подготовки к ним.

Немецкий профессор И. К[illegible] считает, что при правильном использов[illegible]еменными роды проходят легче и быстрее [illegible]ер, у женщин, регулярно посещавших во время [illegible]ости баню, средняя продолжительность родов [illegible] часов с минутами, а у женщин, не посещавших [illegible] 15 часов. У 96,6 процента беременных женщин, [illegible]вших баню, роды протекали нормально, новорож[illegible]ели хороший вес. Отмечено также, что баня выз[illegible]т увеличение лактации примерно у 80 процентов корм[illegible]щих матерей.

Сообщения финс[illegible]их медиков говорят о том, что баня положительно влияет на всех женщин с нормальным течением беременности. Однако мы рекомендуем перед посещением бани (в этот период лучше посещать сухую баню) проконсультироваться с врачом.

Испокон веков на Руси дети парились в банях вместе со взрослыми. Баня и лечила, особенно простудные заболевания, и закаляла. Дети нынче часто болеют из-за резких колебаний температуры окружающей среды, да еще сопровождающихся изменением влажности воздуха. Баня здесь может очень помочь. И это не голословное утверждение, поверьте. Например, в Чехословакии и Германии посещение бань детьми специально предусмотрено даже в детских садах, интернатах.

О пользе банной процедуры для детей говорит Е. А. Покровский в своем исследовании «Физическое воспитание детей у различных народов России». Приведем лишь одно высказывание: «Свою страсть к мытью и паренью русские

переносят и на детей... их парят и моют часто, и особенно при каждом нездоровье, при каждом крике, при малейшем подозрении на сглаз».

И действительно, баню может посещать любой ребенок, если, конечно, нет противопоказаний.

Первоначальному посещению парной должна предшествовать словесная подготовка ребенка: например, ему можно рассказать о жарких пустынях, о далекой экваториальной Африке и т. п.— в общем, чтобы вызвать у него интерес, желание побыть в «сказочном мире», который есть и вот тут, рядом, в нашем городе. Ни в коем случае не следует затаскивать ребенка в баню, а тем более в парилку, насильно.

При первом посещении парилки ребенку достаточно 1—1,5 мин, а температура воздуха не должна превышать 50—60° при влажности до 25 процентов. Парилку предварительно хорошо проветривают и убирают, готовят место, где ребенок мог бы полежать или посидеть. Чтобы легче было дышать, посоветуйте малышу держать руки у носа и дышать в них.

После 5—8 посещений (1—2 раза в неделю, например вторник и пятница, за 1—1,5 ч до обеда), как правило, дети адаптируются к банной температуре и влажности. Теперь время пребывания в парилке можно увеличить на 0,5—1 мин, а через 1—1,5 месяца — до 4—5 мин. Это время должно распределяться так: 2 мин — парилка, 7—10 мин — отдых в хорошо проветренном помещении без сквозняков. Если есть возможность, то ребенок может поиграть 3—4 мин в мелком бассейне с температурой воды 26—28°, после чего можно повторить посещение парилки (на 3 мин).

Можно детей приучать — внимательно наблюдая за реакцией — и к контрастным процедурам. Как показывает опыт, дети быстро привыкают к температурным перепадам в виде прохладного душа или бассейна (ванны). Делается это следующим образом: ребенок, прогревшись в парилке или под горячим душем, переходит под душ (в ванну) с прохладной (20°) водой на 3—4 счета, а затем под горячий душ на 5—7 счетов. Когда он привыкнет, температуру постепенно понижают, доводят до 10°. Но, конечно, надо следить, чтобы ребенок не переохлаждался. И если для закаливания используют бассейн, то ребенок должен быть в нем активным — плавать или выполнять гимнастические упражнения.

При посещении бани детьми необходимо учитывать их

особенности. Так, отношение площади поверхности кожи к массе тела у детей больше, чем у взрослых. Это приводит к более быстрому, чем у взрослых, повышению температуры их тела в парной и к быстрому же охлаждению после выхода из парной. Так что в бане надо беречь детей как от перегрева, так и от простуды.

За всю банную процедуру дети должны посещать парилку не более трех раз с общим временем нахождения в ней не более 10—12 мин, перерыв после каждого захода — 6—10 мин. Если есть возможность, дети должны париться в положении лежа, в крайнем случае сидя. Но не стоя! В парилку детей обязательно должен сопровождать взрослый, хорошо знающий, как ею правильно пользоваться, и способный в случае необходимости оказать ребенку помощь (медсестра, инструктор физкультуры).

Строго запретите детям за что-либо браться руками в парильном отделении, поливать водой горячие камни, а также прыгать с бортика в бассейн и т. п.

Это важно знать.

Врач дал «добг... посещение парилки, но рекомендовал быть осторож... и советовал придерживаться установленных для банной процедуры правил. Однако никто не гарантирован от внезапного заболевания или несчастного случая — в том числе и в бане. И здесь, как и в любой другой обстановке, здоровье и жизнь человека зависят от того, насколько своевременно и правильно ему будет оказана первая доврачебная помощь. О том, как помочь человеку при таких обстоятельствах, и пойдет речь дальше.

Обморок — так называется внезапная потеря сознания. Длится он от нескольких секунд до 5—6 мин. Обморок может наступить от длительного пребывания в душном мыльном помещении или в парилке, особенно во время первого захода в нее, при быстрой перемене тела из горизонтального в вертикальное положение (от чего мы читателя уже предостерегали).

Симптомы: бледность лица и губ, слабость пульса и дыхания, головокружение, дурнота, тошнота, ощущение удушья, недостатка воздуха, нарушение координации, слуха, зрения.

Первая помощь: пострадавшего надо немедленно вывести в прохладное место, уложить — без подушки под голо-

— и обеспечить приток свежего воздуха. Дать понюхать нашатырный спирт, растереть виски и быстрыми движениями помассировать руки, ноги.

Ожог. Причиной ожога в бане могут быть как прикосновение к горячему предмету (печи, решетке, металлическому тазу, ковшу и т. п.), так и кипяток или пар при неправильном выливании воды на камни печи. Такие ожоги бывают первой, реже второй степени.

Симптомы: краснота кожи, припухлость тканей, при ожоге второй степени волдыри (их ни в коем случае нельзя срезать или прокалывать!).

Первая помощь: на обожженную поверхность накладывают повязку, пропитанную спиртом или одеколоном, или компресс с раствором маргацовки (2-процентный раствор), или повязку, смоченную в растворе нашатырного спирта. Можно также присыпать ожог пудрой, а после этого наложить чистую повязку.

Тепловой удар возникает в результате общего перегревания (организм получает извне избыточное количество тепла, а отдает его недостаточно). Это может произойти в парных с большой влажностью воздуха, а также в мыльном отделении.

Симптомы: общая слабость, вялость, чувство тяжести в голове, головная боль, тошнота, шум в ушах, головокружение, сердцебиение. Температура тела может подняться до 40°, пульс учащается, дыхание становится поверхностным и учащенным.

Первая помощь: пострадавшего переносят в прохладное и хорошо проветренное место и укладывают с приподнятой головой. К голове прикладывают холодное полотенце, тело обертывают влажной простыней или обливают холодной водой. Дают обильное питье.

Отравление угарным газом. Угарный газ с воздухом попадает в кровь, при этом в головном мозгу наступает кислородное голодание, что приводит к расстройству не только дыхания и кровообращения, но и функций всех органов.

Симптомы: ощущение тяжести и пульсации в висках, шум в ушах, головная боль, головокружение, тошнота, рвота. К этим признакам постепенно присоединяются одышка, сердцебиение, общая слабость, особенно в ногах, человек иногда не в состоянии подняться и выйти из бани.

Первая помощь: немедленно вывести (вынести) человека из бани на свежий воздух. Натереть виски нашатырным спиртом и дать понюхать его. Пострадавшему полезно выпить крепкий чай. Можно энергично помассировать ноги.

О самоконтроле

Прежде чем всерьез приобщаться к банным процедурам, вы должны научиться контролировать собственное здоровье. Вы должны научиться внимательно прислушиваться к сигналам, поступающим в ваш мозг от различных органов под воздействием высокой температуры, повышенной влажности и многих других факторов. Очень поможет в этом дневник самоконтроля. Сопоставление записей в нем позволит рационально построить банную методику и избежать ошибок, особенно распространенных у новичков.

В дневнике самоконтроля фиксируются и субъективные ощущения (самочувствие, настроение, степень утомления, сон, аппетит и пр.), и объективные показатели состояния организма (частота пульса, дыхания, потоотделение, вес и т. п.). Сравнивая их и анализируя, вы изучаете изменения, происходящие в вашем организме под действием комплекса физических факторов. Также обязательно надо фиксировать время, затраченное на всю банную процедуру, количество заходов в парилку, время каждого захода и время отдыха между ними, изменение веса, а также частоту пульса. Можно отмечать, сколько выпили воды, при какой температуре и влажности воздуха парились, с веником или без него, сидели или лежали в парилке. Все это поможет подобрать оптимальную для вас методику банной процедуры.

Если комплекс банных воздействий улучшает сон, повышает работоспособность, приносит ощущение бодрости, уверенности в своих силах — значит, вы правильно выбрали и продолжительность процедур, и их чередование. Если же после бани вы чувствуете усталость, вялость, раздражительность, плохо засыпаете, надо срочно вносить изменения: в принимаемых дозах банная процедура вам непосильна. В этом случае можно, посоветовавшись с врачом (врачебно-физкультурного диспансера), сократить время пребывания в бане и, в частности, в парильном отделении.

Из объективных показателей состояния организма в дневник прежде всего заносят самый доступный — частоту пульса (умножив число ударов за 10 с на 6, вы узнаете частоту пульса за 1 мин). Частоту пульса измеряют перед баней, после каждого захода в парилку и сразу после завершения банной процедуры.

По реакции восстановления пульса можно судить и о приспособляемости организма к жарким температурным условиям, и о воздействии комплекса физических средств

в целом. Если частоту пульса, зафиксированную в первые 30 с после парилки, принять за 100 процентов, то хорошей реакцией восстановления считается снижение пульса через 4 мин на 20 процентов, через 6 мин на 30, а через 8—10 мин — на 75 процентов.

Когда же высокая частота пульса держится в течение продолжительного времени, реакция восстановления считается плохой. Так, если через 10—12 мин частота пульса снизилась всего на 20 процентов, необходимо уменьшить время пребывания в парной (или располагаться внизу, где температура пониже).

Наблюдения за экспериментальными группами показали, что прибавлять время пребывания в парной надо лишь после того, как частота пульса в парилке не будет превышать вашу обычную норму более чем на 15—20 ударов в минуту.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ЛЮБИТЕЛЯМ БАНИ

Худейте, но с умом

В последние 10—15 лет люди стали активно применять баню с целью снижения веса, а как ею правильно пользоваться при этом — знают немногие. Вот мы и хотим дать некоторые рекомендации.

Цель банной процедуры в данном случае – вывести из организма воду через кожу и дыхательные пути, усилить обменный процесс и «сгорание» жировых отложений.

Вода — не только необходимый участник всех обменных процессов в организме, она содержится в тканях человеческого тела и составляет 65 процентов нашего веса (у детей — 80 процентов). Важнейшим регулятором температуры тела также служит вода: выделяясь с потом и испаряясь, она охлаждает его, предохраняя от перегрева. Однако у тучных людей в организме имеется избыток влаги. Избавиться от него — один из путей к похуданию. А поскольку, как известно, повышенное потребление поваренной соли задерживает воду в организме, то если вы хотите снизить вес тела, употребляйте соли как можно меньше.

Хорошего потоотделения можно добиться в бане любого

типа. Но лучшие условия для испарения пота предоставляет суховоздушная баня. Если воздух насыщен водяными парами, испарение пота уменьшается. Образующийся пот, стекая, покрывает поверхность тела тонким слоем, который, в свою очередь, служит дополнительной преградой для более интенсивного испарения пота, а следовательно, и для хорошей терморегуляции.

Это первое, что надо усвоить тем, кто хочет использовать баню для «сгонки» веса. Второе — умеренность и постепенность. Не стремитесь соревноваться в этом деле. Ведь потоотделение зависит и от индивидуальной физиологической реакции, и от многих других факторов. Сам наблюдал: два человека с одинаковой массой тела парились одно и то же время в одной парилке, по одной методике; один сбавил чуть больше килограмма, а другой — более двух.

Самую большую ошибку допускают те, кто пытается сбавить побольше веса за счет неумеренного увеличения времени пребывания в парной или повышения температуры воздуха. И в том и в другом случае они перегружают свой организм и рискуют здоровьем. А вот при достаточно активной физической деятельности в бане (самомассаж, работа с веником над собой или напарником и т. п.) потеря веса наверняка оказывается большей.

Наиболее целесообразны и полезны для здоровья кратковременные посещения парной с использованием инерции процессов теплорегуляции. Известно, что и после выхода из парной потоотделение при соблюдении некоторых правил еще некоторое время продолжается. Общие потери организмом влаги при этом не меньше, чем в парной, а переносится парильная процедура с перерывами значительно легче. Наблюдения показали, что при одинаково затраченном времени на парилку (14 мин), но при разных методиках ее использования — одни все это время не выходили из парильного отделения, а другие сделали три захода по 3 мин каждый и в перерывах между заходами по 2,5 мин отдыхали в раздевалке, накрывшись простыней,— потеря веса в обеих группах оказалась одинаковой. А вот проведенные тесты на общее самочувствие у обследуемых второй группы показали лучшие результаты.

По мере снижения веса тела потоотделение происходит все труднее и медленнее. В этом случае выделение пота можно ускорить за счет приема небольшого количества горячей воды внутрь. С этой же целью обычно готовят питательную смесь, в состав которой входит лимонный или

...жный сок. Такой напиток обычно употребляют перед ...рым и третьим заходами в парное отделение (или перед ...емом сеанса массажа); принимают его и после парения, ...бы продолжить потоотделение. Напиток, который находится в термосе (температура его должна быть 50—70°), ...ют небольшими глотками (3—5 глотков). Затем садятся в ванну с горячей водой так, чтобы вода не закрывала ...дь. С целью снижения веса применяется и потогонный ...питок — из цветов липы или плодов малины. Две столовые ложки сухого продукта нужно заварить двумя стаканами кипящей воды, [illegible] 10—12 мин, процедить через марлю и принимать [illegible] небольшими глотками перед парением.

Некоторые люди, [illegible] похудеть, перед баней употребляют мочегонные [illegible] (чаще всего химические). Мы этого делать не советуем, и вообще любые мочегонные средства следует [illegible] только после консультации с врачом.

Каждый организм переносит сбавление веса по-разному. Но в любом случае снижение веса более чем на 4—5 кг требует от человека проявления большой воли, терпения и настойчивости. И соблюдения выработанных опытом и наукой правил.

В бане перед парилкой предварительно обмойтесь под душем 30 с теплой водой, а затем 2—3 мин горячей. После этого отправляйтесь в парилку и ложитесь на средний полок на 4—5 мин (время от времени меняя положение тела) без применения веника. После парилки ополоснитесь под теплым душем (1 мин) и отдохните в мыльном отделении 5—7 мин. Если есть возможность, здесь целесообразно принять теплую ванну или хотя бы сесть в таз с горячей водой. После этого нужно снова пойти в парное отделение и похлестаться веником, но на верхнем полке, где температура воздуха значительно выше, чем внизу. Поднимайтесь не сразу. 2 мин походите (до появления потоотделения) и только после этого поднимитесь наверх, где — в положении лежа — приступайте к постегиванию веником (4—5 мин). Парьте веником все тело равномерно и поочередно — то со стороны спины, то со стороны груди, причем главное внимание уделяйте более крупным мышечным участкам: тазу, спине, бедрам.

После того как попарились, не вставайте сразу на ноги — вначале сядьте, а затем не спеша спускайтесь вниз. Не выходите сразу в мыльное отделение, а посидите 1—2

мин внизу, снимая пот (махровым полотенцем, куском поролона и т. п.).

Выйдя из парилки, обмойтесь теплой водой и подвигайтесь 1—2 мин — лучше в раздевалке, где больше свежего воздуха,— а затем вернитесь в мыльное отделение и полежите. После 5—7 мин отдыха еще раз сполоснитесь под горячим душем и идите на 7—10 мин в раздевальное отделение отдыхать. Чтобы сохранить тепло (а следовательно, продлить потоотделение), накройтесь простыней; если она намокнет, замените ее сухой.

Количество заходов в парильное отделение зависит от того, на сколько килограммов вы решили снизить вес тела.

Снижению веса в бане помогает массаж или самомассаж. Желательно, чтобы в баню пришли 2—3 человека, тогда массаж можно проводить поочередно друг другу. Самомассаж выполняют в мыльном отделении после второго (третьего) захода в парную.

Перед тем как начать массаж, надо хорошо прогреть мышцы и суставы. Если на массаж отводится до 30 мин, то через 15 мин его целесообразно прервать и пойти в парное отделение на 3—4 мин попариться. После этого массаж (самомассаж) продолжают с того места, на котором остановились.

Скамейку для массирования выбирают подальше от дверей, окон и вентиляции. Скамейка должна быть теплой.

Перед каждым последующим посещением парильного отделения следует выходить в раздевальную комнату и проверять вес. Его вообще необходимо контролировать постоянно. Для этого многие ведут индивидуальный дневник, который со временем покажет, какая методика банной процедуры для вас наиболее эффективна.

При третьем и последующих заходах в парильное отделение не всегда нужно подниматься на верхний полок, а достаточно полежать, посидеть 5 мин или попариться веником 2—4 мин внизу, при этом снижение веса будет таким же, как при пребывании на верхнем полке.

При снижении веса не рекомендуется принимать холодный душ, бассейн, выходить в холодное помещение.

Соблюдая правила и рекомендации, за 2—2,5 ч банной процедуры можно снизить вес на 2—4 кг. И не чувствовать себя после этого утомленным, а наоборот, испытывать бодрость и быть жизнерадостным.

При плохом самочувствии надо немедленно покинуть парильное отделение и отдохнуть в раздевалке, затем при-

ять теплый душ и отправиться домой (лучше в сопровождении товарища).

После банной «сгонки» веса дома полезно полежать в теплой постели 1—2 ч, а затем (в теплое время года) погулять по парку, лесу. Юношам сбавлять вес искусственным путем более чем на 3—4 кг категорически противопоказано (это можно делать только в особых случаях с учетом их физической подготовки и не чаще одного-двух раз в год).

После банной процедуры, проводимой с целью снижения веса, не рекомендуется принимать жидкость в течение 5 ч.

Старость начинается с ног

При посещении бани мы парим поясницу, суставы, следим за волосистой частью головы, но редко ухаживаем за стопами ног. А ведь старость действительно начинается с ног.

Баня — лучшее место для профилактики некоторых заболеваний стоп. Нет ни одного эффективного средства, которое так подготовило бы к удалению ороговевшего слоя кожи на подошвах и размягчило бы ногти.

Гигиеническую обработку проводят между заходами в парильное отделение во время отдыха. При небольшом ороговении достаточно тщательно потереть кожу пемзой. Большие плотные участки осторожно срезают маникюрными ножницами, а потом уже сглаживают пемзой (у тех, кто ходит в баню хотя бы один раз в неделю, таких уплотнений вообще не бывает). После этого можно еще раз зайти попариться и заняться ногтями: аккуратно тупой стороной ножниц отодвигают ногтевой валик к основанию ногтя и осторожно срезают, чтобы не было заусениц. Ногти подстригают щипчиками или ножницами по прямой линии на уровне подушечки пальца. (Закруглять ноготь нельзя, это создает условия для его врастания). Затем ногти обрабатывают пилочкой.

Полезно провести на стопах самомассаж с мылом, для этого потребуется 6—8 мин. Если вы случайно поранили кожу ножницами, надо немедленно попросить аптечку и прижечь ранку зеленкой или йодом. После бани ноги надо тщательно, насухо вытереть и смазать кремом или вазелином.

«С чая лиха не бывает»

Так гласит русская пословица. Но вначале несколько слов о воде, без которой, как без воздуха, человек не может жить. Как уже упоминалось, вода — важнейшая часть тканей человеческого тела и необходимый участник обменных терморегуляционных процессов. Потребность в воде составляет 2—2,5 л в сутки.

Здоровому человеку не нужно ограничивать себя в питье, однако полезно пить часто и понемногу. Особенно это относится к посетителям бани: если здесь сразу выпить литр жидкости (чая, воды, пива и т. п.), как это часто делают любители банных процедур, можно перегрузить сердце, которое и без того работает в парилке в повышенном ритме. А тучным людям лучше ни во время, ни после бани вовсе не пить (то же самое относится и к тем, кто решил сбавить вес). Тогда в кровь будет поступать так называемая эндогенная вода, в больших количествах содержащаяся в жировой ткани, что и приводит к некоторому уменьшению веса тела. Конечно, придется немного потерпеть, пересилить «банную» жажду, но, я думаю, цель того стоит.

Если же вы не ставите перед собой задачу похудеть в бане и хотите восполнить потерянную с потом влагу, а заодно утолить жажду, можете в течение всей банной процедуры выпить стакан чаю или минеральной воды (особенно полезно пить воду, насыщенную минеральными солями, которые из организма выходят вместе с потом) небольшими порциями и мелкими глотками. Совет этот актуален, потому что если дать себе волю, то, утоляя жажду в бане и после нее, можно выпить в три раза больше, чем требуется организму. В результате — переполненный жидкостью желудок, неприятное ощущение тяжести, повышенная потливость, а иногда и отеки. Добавим, что «банная жажда» — это зачастую не возросшая потребность организма в воде, а ложное желание, вызванное раздражением слизистой оболочки ротовой полости. И стоит два-три раза прополоскать рот и горло, как жажда уменьшится, а затем и пропадет.

Для утоления жажды в бане одни рекомендуют пить холодную воду, другие — горячий чай. Этот спор недавно разрешили ученые из Гарвардского университета. Они давали одной группе людей воду со льдом, другой — горячий чай. Было установлено, что выпитая холодная вода понижает температуру только в области рта, в то время как после

употребления горячего чая на 15 мин происходит понижение температуры всего тела (примерно на 1—2°), а вместе с этим рефлекторно снижается и жажда.

Поэтому не случайно чай испокон веку считается лучшим напитком для бани. Хорошо заваривать его со смородиным вареньем или с медом. Настоящие парильщики это знают, а для остальных добавим: такой чай содержит многие полезные вещества, которые дополняют лечебный эффект бани: это эфирные масла, танин, кофеин, витамины C, B_1, B_2 и др. Благодаря танину, содержащему витамин P, укрепляются стенки кровеносных сосудов. Кофеин способствует более интенсивному обмену веществ. Известно целебное действие [illegible] при диатезе, воспалении почек, колите, дизентерии, остром ревматизме, [illegible] гриппе. Всего же в чайном листе содержится более [illegible] соединений, и ни одно из них не обладает [illegible] для человека свойствами. [illegible] к этому [illegible] свойства смородины и меда.

Чай рекомендуется пить свежезаваренным, после того, как он настоится в течение 4—6 мин. Когда заваренный чай настаивается долго, в течение нескольких часов, особенно в термосе или на горячей плите, в нем все время идут химические процессы. В результате изменяется вкус чая, разрушаются витамины C и B, чай теряет аромат. В общем, чай перестает быть чаем. Свежезаваренный чай действует на нервную и сердечно-сосудистую системы только тонизирующе. Если же чай настаивается долго, он уже оказывает не тонизирующее, а возбуждающее действие и может заметно ухудшить самочувствие, особенно у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем. Не следует пить долго настаивавшийся чай и людям, страдающим подагрой и мочекислым диатезом.

Если вы пришли в баню полечиться от простуды и хотите вызвать обильное потоотделение, заварите чай с липовым цветом, малиной. Но и в этом случае увлекаться питьем нельзя, чтобы не перегружать работу сердца и почек. Полезно добавлять в чай мяту, зверобой, листья смородины и земляники.

Бочка меда, ложка дегтя

Что можно сказать об алкогольных напитках в бане? Нередко можно слышать: «Принял рюмочку для снятия напряжения». Или: «Перед первым заходом надо принять

пятьдесят граммов, чтобы лучше пропотеть». Сразу скажу — это вредное заблуждение.

Еще в 1733 г. в решении о постройке в Москве лечебной бани было записано, что держать в ней вина, водку и другие спиртные напитки запрещается. Мудрое решение...

Не буду останавливаться на том, какой вред приносит «винопийство», особенно неумеренное. Об этом сказано вполне достаточно. Поговорим на тему «Баня и вино».

Спиртные напитки в бане создают сверхнагрузку на сердце, печень и другие органы и системы организма. Многолетние наблюдения показали также, что 82 процента лиц, принимавших в процессе банной процедуры или после нее алкогольные напитки, на следующий день испытывают тяжесть в голове или головную боль, вялость, несобранность. Это состояние некоторыми обследуемыми сравнивалось с легким отравлением. Добавим, что действие алкоголя притупляет все реакции, человек неадекватно реагирует на внешние раздражители, а это опасно при контакте с горячим паром, при контрастных процедурах.

Одним словом, злоупотребление алкогольными напитками в бане — риск номер один для здоровых людей.

Близка к этому и проблема курения. Известно, что она является фактором, предрасполагающим к заболеванию хроническим бронхитом, эмфиземой легких, способствует развитию ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта, склероза сердца и мозга, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, облитерирующего эндартериита, истощению нервной системы. Крайне отрицательно влияние курения на течение беременности и исход родов. Курение провоцирует развитие язвы и рака желудка. Никотин угнетает деятельность половых желез и приводит даже в молодом возрасте к половой слабости.

Особенно вредно курение в бане. Из организма человека здесь вымываются различные шлаки, и ему необходимо много кислорода, который способствует окислению и выведению ненужных, а то и вредных для организма веществ. И в это время отравлять организм никотином...

Известный в Москве газетный репортер и писатель В. Гиляровский, публично делая замечания курильщику в туалете Сандуновских бань (в залах курить было строго запрещено), говорил: «После этой дряни и пар не впрок». Сам он, правда, после первого захода в парилку выходил в раздевальное отделение, покрывался двумя простынями и

обязательно... нюхал табак. 5—7 раз чихал так, что содрогались люстры. Только после этого он шел париться с вениками.

Как заготовить и сохранить веник

Пришла пора заготовки березовых веников, а через месячишко и дубовые можно резать! Сели мы в машину и — в лес.

Любовь к заготовке веников у меня давняя. Возьмешь его зимой в руки, тряхнешь им, а он, как живой, зашумит, зашелестит. И перед глазами встает сочная июльская зелень.

Аккуратно обрезая и укладывая прутики, так увлекся, что не заметил, как подошел ко мне старик. Постоял, посмотрел и, видно, одобрил мои действия. И все же сказал, имея в виду лес: «Он богат, но не вечен». И добавил: «Чтобы выросло дерево, нужны десятки лет, а уничтожить его можно несколькими взмахами топора».

Издавна лес добром платил людям. Известный русский историк В. С. Ключевский писал: «Лес... был многовековой обстановкой русской жизни: до второй половины XVIII века жизнь наибольшей части русского народа шла в лесной полосе нашей равнины...

Лес оказывал русскому человеку разнообразные услуги — хозяйственные, политические и даже нравственные, обстраивал его сосной и дубом, отапливал березой и осиной, освещал его избу лучиной, обувал его лыковыми лаптями, обзаводил домашней посудой и мочалом, питал народное хозяйство пушным зверем и лесной пчелой. Лес служил самым надежным убежищем от внешних врагов и заменял русскому человеку горы и замки».

Много натерпелся русский лес в последние десятилетия. Так мало этого — веничные браконьеры варварски, подчистую сводят березовые рощи.

Мы обращаемся к тем, кто заготавливает веники: соблюдайте закон и правила, установленные лесохозяйством, относитесь к зеленому другу с душой и заботой!..

О том, каким должен быть веник ухватистым, пушистым, не раскисающим, с накрепко держащимися листьями, мы уже писали. Качества эти зависят от многого: от того, когда резались ветки, как готовились (сушились), прежде чем повязать их в веник, где добывались — в глуши или на

опушке, а главное, где хранились. Да, заготавливать и сохранять банные веники не так-то просто.

Чтобы иметь веники добротные, надежные и лечебные в течение всей зимы, нужно заготавливать их в определенное время и в определенном месте, с краю леса или в глубине. Более прочные и широкие ветки расположены поближе к земле. Их-то и надо срезать и оставить здесь же на 1—2 дня (можно, не разбирая пока по длине, принести домой и положить на 1—2 дня в тень под навес), следя за тем, чтобы ветки не слежались.

Когда ветки достаточно завянут, их начинают разбирать по длине и вязать. Одни любители предпочитают париться короткими вениками, длиной 45 см, другие считают более удобным веник длиной 60 см и больше. Это позволяет готовить веники без отходов. Чтобы веник дольше сохранялся, прутья в том месте, где их связывают (ручка), должны быть тщательно очищены от боковых побегов и листьев.

Следует учитывать и вес веника. Тяжелым веником париться не каждый сможет: для этого нужна ловкость и сила. Иные вообще вяжут слишком большие веники, не понимая, что ими париться сложнее. Задача совсем в другом — сделать веник легким, удобным, легко управляемым. Эта наука дается не сразу.

Свои секреты мастера и знатоки банного дела хранят и передают только истинным любителям бани. Кое-какие из них я раскрою вам, уважаемые читатели.

Когда ветки подвяли (но не высохли), вы приступаете к их сортировке по длине, по обилию и прочности листьев и вяжете веник, чтобы он был мягким и упругим. Иногда остаются «жидкие» ветки (есть сорта берез, у которых ветки длинные и жидкие, как у плакучей ивы), тогда в середину этих веток вкладывают жесткую ветку с маленькими побегами, которая будет как бы каркасом веника. Такой веник тоже будет мягким, и хлестким, и прочным — удобным как для парения, так и для веничного массажа.

Ручка веника должна быть не очень толстой, но и не слишком тонкой. В первом случае очень быстро устают пальцы рук, и тогда не совсем правильно выполняются приемы парения. А тем, у кого больше кисть, неудобна тонкая ручка — она постоянно вращается в ладони, что обязательно приведет к образованию мозоли. (Напомним: от мозолей, потертостей, ожогов паром руки хорошо предохраняются рукавицами.)

Некоторые предпочитают вязать веники проволокой. Лучше не нужно — во время постегивания можно поранить ладонь, к тому же такой веник при необходимости и перевязать труднее. Наиболее удобный материал — обычный бинт средней ширины, он прочен и предохраняет кожу от потертостей.

Ветки, связанные в веники, подвешивают на 1—3 дня в помещении с постоянной температурой и желательно с циркуляцией воздуха. Но лучший вариант их хранения — в стогу сена или соломы. Когда скошенное сено подсохнет и его начинают собирать в стог, туда укладывают и веники, чередуя: слой веников — слой сена. При такой укладке лиственная часть веников должна быть сплюснута, раскрыта веером и обращена внутрь стога, а ручка — наружу. Последнее позволит легче вытаскивать веник из стога, а плоский веник — удобнее и приятнее для парения.

Прекрасно сохраняются веники, подсушенные 15—20 ч в тени или сырыми, упакованными в пластиковый, целлофановый пакет и положенными в морозилку. За 1—2 ч до бани веник вытаскивают из морозилки, чтобы он оттаял при комнатной температуре. Такой веник можно не запаривать. Если вы правильно пользовались веником в парилке и решили его сохранить до следующей бани, снова упакуйте его в целлофановый мешок и опять храните в морозилке.

Зимой горожане могут хранить уже побывавший в бане веник в пластиковом мешке на балконе. Перед баней веник оттаивает — парься на здоровье.

Перед использованием веника третий раз его надо перебрать, изъять облетевшие веточки, можно добавить 3—4 новые — для прочности и березового духа. Перебирают веник в парилке на нижнем полке или на скамейке. Если же он хранился в морозилке, его перебирают в мыльном отделении.

Мы подошли к главному секрету переборки веника. Закончив ее и перевязав ветки, обязательно ровненько подстригите ножницами или обрежьте ножом их концы, чтобы «крона» веника выглядела подковообразно.

...Снова вернусь к тому, с чего начал эту главу.

Много прекрасных берез и могучих дубов в наших лесах. Но помните: пользоваться этим природным даром можно лишь при условии бережного к нему отношения.

НЕПИСАНЫЙ ЗАКОН. ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

При встрече в дверях бани (мыльного, парильного отделений) преимущество имеет входящий без учета возраста.

По просьбе пожилых, больных, беременных уступайте место и оказывайте необходимую помощь (ввести или вывести из моечной, парилки, принести воды и т. д.).

Категорически запрещается приносить в моечное или парильное отделение любые стеклянные предметы.

Запрещается заходить в парилку с мылом или в ней мыться.

Категорически запрещается приносить алкогольные напитки и курить в здании бани.

Никогда не отказывайте пожилым людям в просьбе попарить их веником. Не пользуйтесь чужими предметами — мылом, ножницами, мочалкой, веником, пемзой, расческой и т. д.

Не заносите в мыльное отделение острые вещи: бритвенные лезвия и т. п.

Человека, плохо почувствовавшего себя в парильном или мыльном отделении, немедленно выведите в раздевальню и окажите ему помощь.

Не вступайте в конфликтные разговоры, старайтесь предупреждать ссоры.

Не следует находиться в бане более 3,5 ч.

* * *

На этих напутствиях автор прощается с вами, уважаемые читатели, и желает вам «легкого пара».

СОДЕРЖАНИЕ

Научно-популярное издание

БИРЮКОВ Анатолий Андреевич
ЭТА ВОЛШЕБНИЦА БАНЯ

Зав. редакцией *А. А. Красновский*
Редактор *Т. Н. Киреева*
Художник *А. Г. Воробьев*
Художественный редактор *Г. А. Шипов*
Технический редактор *Л. С. Колесова*
Корректор *О. П. Коваль*

ИБ № 88

Сдано в набор 7.02.91. Подписано к печати 02.07.91. Формат $84 \times 108^{1}/_{32}$. Бумага офсетная № 2. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,88. Усл. кр.-отт. 6,3. Уч.-изд. л. 5,9. Тираж 200 000 экз. Изд. № 1224. Заказ 1614. Цена 3 р. 50 к.

Издательство «Советский спорт» Госспорта СССР.
103064, ГСП, Москва, ул. Казакова, 18.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.

Уважаемые читатели!

В последнее время в издательство «Советский спорт» поступает много писем с просьбой выслать нашу литературу.

Сообщаем, что вся литература, выпускаемая издательством, поступает в книготорговую сеть, так как своего магазина «Книга — почтой» оно не имеет и распространением литературы не занимается.

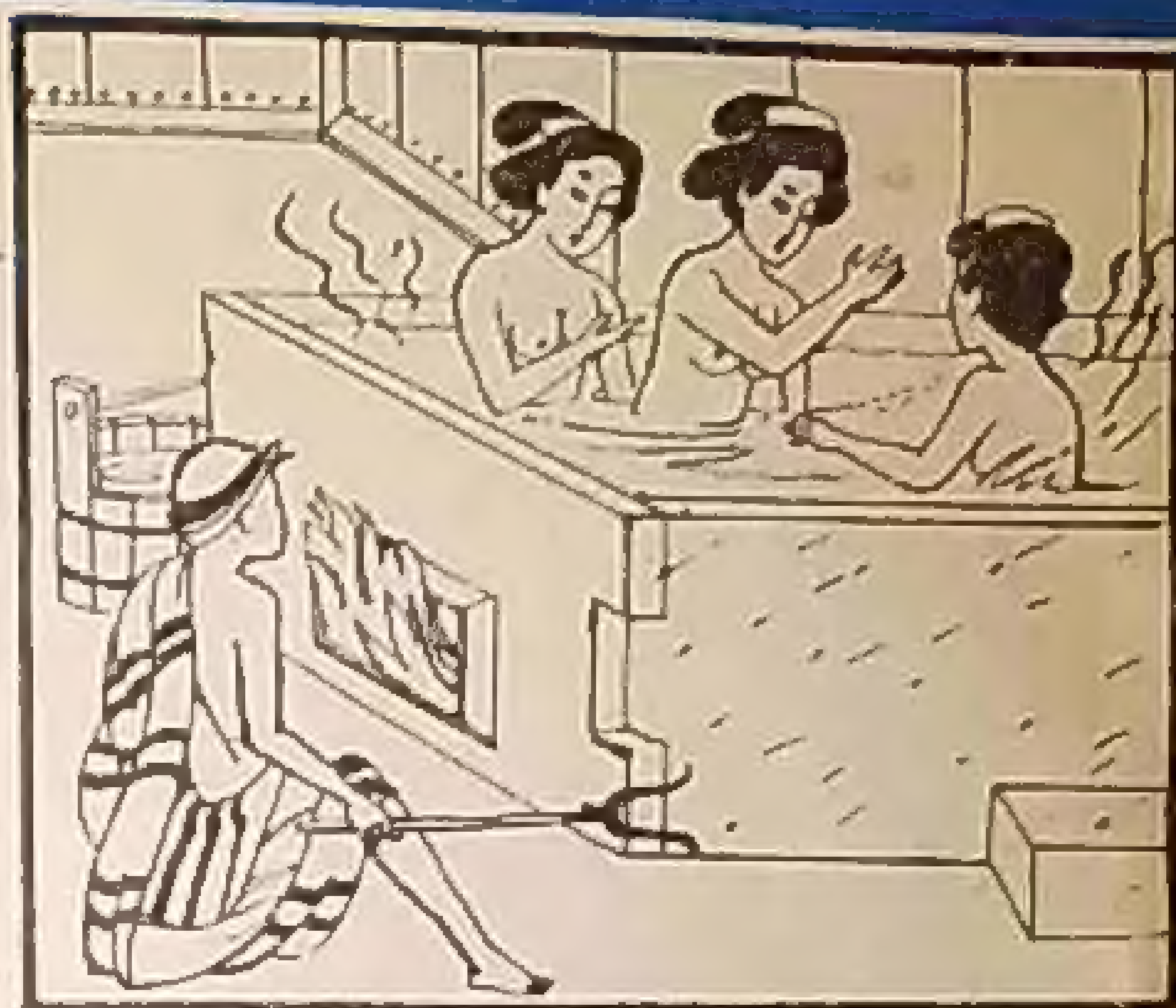
Если вас заинтересует любое наше планируемое к выпуску издание, заказ можно оформить в магазинах местного книготорга. Следите за объявлением о начале приема таких заказов в книжных магазинах. После этого вы сможете оформить так называемый предварительный заказ по почтовой открытке.

3 р. 50 к.

ЭТА ВОЛШЕБНИЦА БАНЯ



Баня — это здоровье. Недаром всю тысячелетнюю историю нашей цивилизации народы хранили обычаи и развивали приемы банных процедур.





Умеренной банной процедуре практически нет противопоказаний. Она полезна всем — молодым и пожилым, взрослым и детям.

Воздействие бани многообразно. Помимо первого своего назначения — гигиенического баня служит прекрасным средством закаливания, тренирует многие органы и системы нашего организма.





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190